

Приложение к адаптированной основной
образовательной программе основного общего
образования для обучающихся с задержкой
психического развития в МАОУ «Школа №58»
КГО, утвержденной приказом директора
№ 156-од от 27.08.2024 года

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 58»
Камышловского городского округа

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол № 81 от 26.08.2024 года

Утверждена
приказом директора № 157 -од
от 27.08.2024 года

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
5-9 КЛАСС
СРОК ОСВОЕНИЯ: 5 лет**

Камышлов, 2024

1. Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение предмета

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Адаптированная рабочая программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате.

Обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели.

В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные

педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений,

способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;

- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

2. Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения 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°, 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 «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы 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 «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока 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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «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 «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.

Модуль "Биатлон "

Техническая подготовка в стрельбе, беговых упражнениях, прицеливании. Развитие выносливости, скоростных качеств.

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.

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 другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). 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 другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной 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.

1) 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.

2) 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°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (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.

3) 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.

4) 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) после отскока 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°. 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.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

готовность оценивать 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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать 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

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

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

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

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

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

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

выполнять 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);

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

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).

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

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

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

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

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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (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).

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в два 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их

выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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 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.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в основной школе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Олимпийские игры древности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Режим дня	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Составление дневника по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

14	Упражнения утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Кувырок вперед и назад в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Кувырок назад в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Опорные прыжки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Опорные прыжки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Упражнения на гимнастической лестнице	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Упражнения на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

35	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Ведение мяча стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Ведение мяча в движении	1	https://www.gto.ru/#gto-method
47	Ведение мяча в движении	1	https://www.gto.ru/#gto-method
48	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://www.gto.ru/#gto-method
49	Технические действия с мячом	1	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Технические действия с мячом	1	https://www.gto.ru/#gto-method
51	Прямая нижняя подача мяча	1	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Прямая нижняя подача мяча	1	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Приём и передача мяча снизу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Приём и передача мяча снизу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Приём и передача мяча сверху	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Приём и передача мяча сверху	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Технические действия с мячом	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Технические действия с мячом	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Правила поведения на занятиях стрелковой подготовки	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	https://www.gto.ru/#gto-method

63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Обводка мячом ориентиров	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Спринтерский бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Гладкий равномерный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
9	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Составление дневника физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Физическая подготовка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
12	Основные показатели физической нагрузки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
14	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

20	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
26	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	Лазание по канату в три приема	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
29	Упражнения ритмической гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
30	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
37	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
41	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
45	Упражнения в ведении мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
46	Упражнения в ведении мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://www.gto.ru/#gto-method
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	https://www.gto.ru/#gto-method
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила поведения на занятиях стрелковой подготовкой	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Техника и тактика подхода к огневому рубежу	1	https://www.gto.ru/#gto-method

60	Техника и тактика подхода к огневому рубежу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Прицеливание, техника задержки дыхания	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Прицеливание, техника задержки дыхания	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Техника нажатия спускового крючка	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Техника нажатия спускового крючка	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Подъем оружия и прицеливание, стрельба	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Истоки развития олимпизма в России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Бег на короткие и средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Тактическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Планирование занятий технической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

17	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Акробатические пирамиды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Стойка на голове с опорой на руки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Комбинация на гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Лазанье по канату в два приёма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Лазанье по канату в два приёма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Прыжки с разбега в высоту	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Прыжки с разбега в длину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
41	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
44	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
46	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
48	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
51	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
52	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
54	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Перевод мяча за голову	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Перевод мяча за голову	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Тактические действия при выполнении углового удара	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://www.gto.ru/#gto-method

64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в современном обществе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
11	Упражнения для профилактики утомления	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
12	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
13	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
19	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
20	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
21	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
22	Бег на короткие и средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
23	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
24	Прыжки в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
26	Устройство биатлонной винтовки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
27	Устройство биатлонной винтовки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
28	Подход к огневому рубежу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
29	Подход к огневому рубежу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
30	Прицеливание и стрельба	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
31	Прицеливание и стрельба	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32	Стрельба под нагрузкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
33	Стрельба под нагрузкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
34	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
35	Торможение боковым скольжением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
37	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
38	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
39	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
40	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

41	Переход с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
42	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
43	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	https://www.gto.ru/#gto-method
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
46	Передача мяча одной рукой снизу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
47	Передача мяча одной рукой снизу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://www.gto.ru/#gto-method
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	https://www.gto.ru/#gto-method
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Прямой нападающий удар	1	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Прямой нападающий удар	1	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Тактические действия в защите	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Тактические действия в нападении	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Правила игры в мини-футбол	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила игры в мини-футбол	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://www.gto.ru/#gto-method

66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	Бег на короткие и средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
8	Профессионально-прикладная физическая культура	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9	Восстановительный массаж	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Банные процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11	Измерение функциональных резервов организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
12	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
13	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
14	Длинный кувырок с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
15	Прыжки в высоту	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
16	Кувырок назад в упор	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
17	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
24	Устройство и части биатлонной винтовки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
25	Устройство и части биатлонной винтовки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Стрельба по неподвижной мишени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
27	Стрельба по неподвижной мишени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
28	Специальная подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
29	Специальная подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
30	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
31	Упражнения черлидинга	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
32	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
36	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
37	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
40	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
41	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
42	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
43	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Передача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Приемы и броски мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
46	Приемы и броски мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	Приемы и броски мяча в прыжке	1	https://www.gto.ru/#gto-method
48	Приемы и броски мяча после ведения	1	https://www.gto.ru/#gto-method
49	Приемы и броски мяча после ведения	1	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://www.gto.ru/#gto-method
51	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Приёмы и передачи в движении	1	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Нападающий удар	1	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Нападающий удар	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Блокирование	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Блокирование	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Тактическая подготовка в биатлоне	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Техническая подготовка в биатлоне	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Устройство и назначение частей биатлонной винтовки	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Техника подхода к огневому рубежу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Техника подхода к огневому рубежу	1	https://www.gto.ru/#gto-method

63	Прицеливание	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Прицеливание	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Стрельба под нагрузкой	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191082

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025