

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
муниципального образования Кандалакшский район

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 146 от «30» августа 2023г.

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

(для 5-9 классов)

г. Кандалакша, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол.

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

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

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

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

Модуль «Спорт»

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

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

Модуль «Спорт»

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Плавание»

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол.

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

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 «Плавание»

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

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

Модуль «Спорт»

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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.

Познавательные универсальные 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 травмы ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

Коммуникативные универсальные 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.

Регулятивные универсальные 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 относиться 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 приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте 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 международнокультурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз 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 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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		по РП	Содержание обучения	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.	Знания о физической культуре	1	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	4	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	https://infourok.ru/
3.	Спортивные игры. Футбол	3	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега Остановка катящегося мяча способом «наступания» Ведение мяча «по прямой»	https://infourok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
4.	Способы самостоятельной деятельности	1	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	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
6.	Спортивные игры. Баскетбол.	5	Передача мяча двумя руками от груди на месте Ведение мяча на месте	https://infourok.ru/

			Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места Ведение мяча в движении «по прямой» Ведение мяча в движении «по кругу»	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
7.	Знания о физической культуре	1	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
8.	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	8	Роль и значение спортивнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувьрки вперёд и назад в группировке Кувьрки вперёд ноги «скрестно» Кувьрки 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 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»	https://infourok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
9.	Способы самостоятельной деятельности	2	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Составление дневника физической культуры Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
10.	Спортивные игры. Волейбол	4	Прямая нижняя подача мяча Приём и передача мяча двумя руками снизу	https://infourok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
11.	Способы	2	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной	https://infourok.ru/

	самостоятельной деятельности		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.	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
12.	Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	10	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах переступанием на месте Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по учебной дистанции Повороты на лыжах переступанием в движении по учебной дистанции Подъём по пологому склону способом «лесенка» Спуск в основной стойке Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке при движении по учебной дистанции Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке при движении по учебной дистанции	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
13.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
14.	Спортивные игры. Волейбол	4	Передача мяча двумя руками сверху на месте Передача мяча двумя руками сверху в движении Прямая нижняя подача мяча	https://infourok.ru/
Раздел 1. Знания о физической культуре				
15.	Знания о физической	1	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции,	https://infourok.ru/

	культуре		характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
16.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	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. 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.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
17.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
18.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	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. 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.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
19.	Спортивные игры. Баскетбол	5	Ведение мяча в движении «по кругу» Ведение мяча в движении «змейкой» Передача мяча двумя руками от груди в движении Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места Ранее разученные технические действия с мячом	https://infourok.ru/
20	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	4	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	https://infourok.ru/
21	Спортивные игры.	3	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»,	https://infourok.ru/

	Футбол		Обводка мячом ориентиров (конусов) Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		по РП	Содержание обучения	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.	Знания о физической культуре	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.	Лёгкая атлетика	4	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением старта Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции Ранее разученные беговые упражнения	https://infourok.ru/
3.	Спортивные игры. Футбол	4	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	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
5.	Спортивные игры. Баскетбол.	5	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу Технические действия игрока без мяча: остановка двумя шагами Технические действия игрока без мяча: остановка прыжком Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении	https://infourok.ru/

			мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
6.	Способы самостоятельной деятельности	1	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	https://infourok.ru/
Раздел 1. Знания о физической культуре				
7.	Знания о физической культуре	1	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
8.	Гимнастика	10	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	https://infourok.ru/
9.	Спортивные игры. Волейбол	4	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника 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 Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
10.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	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	https://infourok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
11.	Способы	2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств	https://infourok.ru/

	самостоятельной деятельности		Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
12.	Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	7	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.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
13.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
14.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	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	https://infourok.ru/
15.	Спортивные игры. Волейбол	4	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 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	https://infourok.ru/
16.	Спортивные игры. Баскетбол.	5	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	https://infourok.ru/

Раздел 1. Знания о физической культуре				
17.	Знания о физической культуре	1	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы	https://infourok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
18.	Способы самостоятельной деятельности	2	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
19.	Лёгкая атлетика	1	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
20.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
21.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	https://infourok.ru/
22.	Лёгкая атлетика	3	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	https://infourok.ru/
23.	Спортивные игры. Футбол	4	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		по РП	Содержание обучения	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.	Знания о физической культуре	1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.	Лёгкая атлетика	4	Кроссовый бег Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики	https://infourok.ru/
3.	Спортивные игры. Футбол	3	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы Остановка мяча внутренней стороной стопы	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации	https://infourok.ru/
5	Плавание	6	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине Повороты при плавании кролем на груди и на спине Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине	https://infourok.ru/
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	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	https://infourok.ru/
Раздел 1. Знания о физической культуре				

7	Знания о физической культуре	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
8	Гимнастика	6	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	https://infourok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
9.	Способы самостоятельной деятельности	2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
10	Спортивные игры. Баскетбол.	4	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками Передача мяча одной рукой от плеча Передача мяча одной рукой снизу Бросок мяча двумя руками в прыжке	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
11	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Упражнения регулирования вегетативной нервной системы	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
12	Подготовка к выполнению	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	https://infourok.ru/

	нормативных требований комплекса ГТО		национальных видов спорта, культурно-этнических игр	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
13	Способы самостоятельной деятельности	1	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
14	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	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	https://infourok.ru/
15	Зимние виды спорта	9	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	https://infourok.ru/
16	Спортивные игры. Баскетбол.	4	Бросок мяча одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
17	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Профилактика общего утомления и остроты зрения	https://infourok.ru/

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
18.	Спортивные игры. Волейбол	5	Прямой нападающий удар Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Тактические действия в защите и нападении	https://infourok.ru/
Раздел 1. Знания о физической культуре				
19.	Знания о физической культуре	1	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	https://infourok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
20.	Способы самостоятельной деятельности	2	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
21.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	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	https://infourok.ru/
22.	Спортивные игры. Волейбол	3	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	
23.	Лёгкая атлетика	4	Кроссовый бег Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки) дисциплинах лёгкой атлетики	https://infourok.ru/
24.	Спортивные игры. Футбол	3	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)	https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		по РП	Содержание обучения	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.	Знания о физической культуре	1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.	Лёгкая атлетика	4	Кроссовый бег Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики	https://infourok.ru/
3.	Спортивные игры. Футбол	3	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы Остановка мяча внутренней стороной стопы	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
5.	Плавание	6	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине Повороты при плавании кролем на груди и на спине Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине	https://infourok.ru/
6.	Подготовка к выполнению нормативных	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	https://infourok.ru/

	требований комплекса ГТО		национальных видов спорта, культурно-этнических игр	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
7.	Знания о физической культуре	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
8.	Гимнастика	7	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	https://infourok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
9.	Способы самостоятельной деятельности	2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
10.	Спортивные игры. Баскетбол.	4	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками Передача мяча одной рукой от плеча Передача мяча одной рукой снизу Бросок мяча двумя руками в прыжке	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Упражнения регулирования вегетативной нервной системы	https://infourok.ru/

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
12.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	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	https://infourok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
13.	Способы самостоятельной деятельности	1	Составление плановконспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
14.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	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	https://infourok.ru/
15.	Зимние виды спорта	9	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	https://infourok.ru/
16.	Спортивные игры. Баскетбол.	4	Бросок мяча одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
17.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Профилактика общего утомления и остроты зрения	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				

18.	Спортивные игры. Волейбол	5	Прямой нападающий удар Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Тактические действия в защите и нападении	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
19.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	https://infourok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
20.	Способы самостоятельной деятельности	2	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
21.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	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	https://infourok.ru/
22.	Спортивные игры. Волейбол.	3	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	https://infourok.ru/
23.	Лёгкая атлетика	4	Кроссовый бег Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки) дисциплинах лёгкой атлетики	https://infourok.ru/
24.	Спортивные игры. Футбол	3	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)	https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		по РП	Содержание обучения	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.	Знания о физической культуре	1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	https://infourok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.	Лёгкая атлетика	4	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание».	
3.	Плавание	1	Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации.	
4.	Спортивные игры. Футбол	3	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении	
5.	Спортивные игры. Баскетбол.	4	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
6.	Способы самостоятельной деятельности	1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
7.	Физкультурно-	1	Занятия физической культурой и режим питания	

	оздоровительная деятельность			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
8.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	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	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
9.	Знания о физической культуре	1	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
10.	Гимнастика	8	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки) Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	
11.	Плавание	2	Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
12.	Способы самостоятельной деятельности	2	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
13.	Физкультурно-оздоровительная	1	Упражнения для снижения избыточной массы тела	

	деятельность			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
14.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	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	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
15.	Способы самостоятельной деятельности	1	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
16.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
17.	Зимние виды спорта	6	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход Способы перехода с одного лыжного хода на другой	
18.	Спортивные игры. Волейбол	10	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	
19.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
20.	Знания и физической	1	Профессионально-прикладная физическая культура	

	культуре			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
21.	Способы самостоятельной деятельности	1	Оказание первой помощи во время активного отдыха	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
22.	Спортивные игры. Баскетбол	4	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	
23.	Плавание	1	Повороты при плавании брассом	
24.	Лёгкая атлетика	5	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	
25.	Спортивные игры. Футбол	3	Совершенствование техники ранее разученных технических действий	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		