**Рабочая программа учебного предмета**

 **«Физическая культура»**

**(5-9 класс)**

# 1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5класс

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

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

Составление дневника физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивнооздоровительной 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 одно¬имённым 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 сложнокоординированных 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. 7класс

 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 разучен¬ных 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 «наступание» 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. 8класс

 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. 9класс

 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. Профессиональноприкладная физическая культура.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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.

# 2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 физичес¬- ких нагрузок;

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

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

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

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

гуманистической направленности;

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными

возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

# 5класс

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

# 6класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время

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

гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и

составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных

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

спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разучен¬ных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

# 7класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. 8класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессиональноприкладной 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.

3. **Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

## 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  | Наименование разделов, модулей и тем программы  | Кол-во часов  | ЦОР/ЭОР  |
| 1  | **Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  | 2  |   |
|   | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. *Читательская грамотность на уроках физической культуры*  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| 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.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| 2  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Легкая атлетика».**  | 18  |   |
|   | Вводный ИОТ №44-24-16Техника челночного бега. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.   |  2   | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения*. Забег «Я и мир»*  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. *Командная игра «Когда мы едины, мы непобедимы!»*  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Техника спортивной ходьбы. Вводный тестовый контроль.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование техники метания в цель. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.   |  2    | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование техники метания на дальность.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Совершенствование техники прыжков в высоту. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики   | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| 3  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.**  | 12  |   |
|   | Физическое совершенствование. ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча*. Роль физической культуры для долголетия*  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|   | Совершенствование техники ведения и бросков мяча.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование индивидуальной техники защиты.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование тактики игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| 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.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| 4  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Гимнастика».**  | 17  |   |
|   | ИОТ 44-45-16 Правила техники безопасности при  | 2  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/5/) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.  |  | [ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно¬имённым способом вверх.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Командная *игра «Когда едины мы не победимы»*  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».   |  2    | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).   |  1   | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| 5  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Зимние виды спорта».**  | 20  |   |
|   | ИОТ 44-47-16 Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах. *Роль физических упражнений для военнослужащих ВС РФ.*  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Совершенствование техники одновременно бесшажного хода. подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.   |  2    | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Совершенствование техники подъема «лесенкой».  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «елочкой».  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Теоретические основы торможения. Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.   | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Совершенствование техники торможения «полуплугом», «плугом». *Прохождение полосы препятствий посвященная дню защитника отечества*  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Теоретические основы спуска. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Теоретические основы поворота на месте и в движении.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | Лыжная эстафета.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)    |
| 6  | **Знания о физической культуре.**  | 3  |   |
|   | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)    |
| Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической  | 1  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/5/) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.  |  | [ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)    |
|  | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)    |
| 7  | **Способы самостоятельной деятельности.**  | 4  |   |
|   | Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)     |
| 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.  | 1  |  [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.  | 1  |  [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)    |
| 8  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.**  | 10  |   |
|   | ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Спортивная эстафета «Ай да наши девочки». *Роль женщин в развитии физической культуры и спорта*  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|   | . Прямая нижняя подача мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |  |  |    |
| Совершенствование техники прямого нападающего удара. |  2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование тактики игры. Правила игры в волейбол. Ранее разученные технические действия с мячом.   |  2   | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| 9  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Легкая атлетика».**  | 12  |   |
|    | ИОТ 44-46-16 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Техника челночного бега. Строевые приемы солдата и их роль на уроках физической культуры. *Развитие скоростных способностей посредством подвижной игры «Космонавты».*  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. *Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы*  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование техники метания в цель.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование техники метания на дальность.  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Совершенствование техники прыжков в высоту.  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| 10  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Футбол.**  | 4  |   |
|   | ИОТ 44-49- 16Правила техники безопасности при занятиях футболом Техника ведения мяча. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом  | 2  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|  | «наступания».  |  |  |
|   | Техника ударов по воротам. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров(конусов).   |  1   | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
|    | Совершенствование тактики игры. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. *Мы готовы к ГТО*  | 1  | [https://resh.edu.ru/s ubject/9/5/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/)   |
| Итого:  | 102  |   |

## 6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п  | Наименование разделов модулей и тем программы  | Кол-во часов  | ЦОР/ЭОР  |
| 1  | **Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  | 2  |   |
|   | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. *Читательская грамотность на уроках физической культуры*  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| 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.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| 2  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Легкая атлетика».**  | 18  |   |
|   | Вводный ИОТ №44-24-16. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
|   | Совершенствование техники спринтерского бега. *Забег «Я и мир»*  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/) |
|   | Техника челночного бега. Развитие внимания на дистанции с препятствиями и при возникновении угрозы совершения.  | 2  | [https://r6/esh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | террористических актов. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Техника спортивной ходьбы. Вводный тестовый контроль.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Совершенствование техники метания на дальность.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Совершенствование техники прыжков в высоту.  | 1  | [https://resh.e](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[d](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| 3  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.**  | 12  |   |
|   | ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. *Роль физической культуры для долголетия*  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
|   | Совершенствование техники ведения и бросков мяча.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Совершенствование индивидуальной техники защиты.  | 2  | [https://resh.e](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  [d](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Совершенствование тактики игры в баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| 4  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Гимнастика».**  | 17  |   |
|   | ИОТ 44-45-16 Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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).  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
|  | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|  | 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).  | 2  | [https://resh.e](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[d](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
|  | Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений. Командная игра *«Когда едины мы не победимы»*  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|  | Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).  | 1  | [https://resh.e](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  [d](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| 5  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Зимние виды спорта».**  | 20  |  |
|   | ИОТ 44-47-16 Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| Совершенствование техники одновременно бесшажного хода. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Переход с попеременных на одновременные хода. Развитие физических качеств добровольцев при проведении поисковых операций.  | 2  | [https://resh.e](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  [d](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование техники подъема «лесенкой». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «елочкой». История лыжного спорта.  | 2  |  [https://resh.e](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[d](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
|  | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование техники торможения «полуплугом», «плугом».  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|  | Теоретические основы спуска. *Прохождение полосы препятствий посвященная дню защитника отечества*  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Теоретические основы поворота на месте.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|  | Прохождение дистанции 4 км.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| 6  | **Знания о физической культуре.**  | 3  |  |
|   | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. *Роль физических упражнений для военослужащих ВС РФ.*  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/) |
| 7  | **Способы самостоятельной деятельности.**  | 3  | [6 /](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|   | Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. *Роль физических упражнений для военных работников.*  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| 8  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.**  | 10  |   |
|   | ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. *Роль женщин в развитии физической культуры и спорта*  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Олимпийские игры учащихся.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование техники нижней прямой подачи.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование техники прямого нападающего удара.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование тактики игры. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| 9  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Легкая атлетика».**  | 12  |   |
|   | ИОТ 44-46-16 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Техника челночного бега. *Развитие скоростных способностей посредством подвижной игры «Космонавты».*  | 2  |  [https://resh.e](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  [d](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. *Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы*  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование техники метания на дальность. . Олимпийские игры.  | 2  |  [https://resh.e](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[d](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Совершенствование техники прыжков в высоту.  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| 10  | **Физическое совершенствование. Спортивнооздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Футбол.**  | 5  |   |
|   | ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по катящемуся мячу с разбега.  | 2  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/ 6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
| Техника ведения мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.  | 2  | [https://resh.e](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  [d](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)   |
| Техника ударов по воротам. Технических действий спортивных игр*. Мы готовы к ГТО*  | 1  | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[u.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)[6/](https://resh.edu.ru/subject/9/6/)  |
|  | Итого:  | 102  |  |

### 7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п  | Наименование разделов модулей и тем программы  | Кол-во часов  | ЦОР/ЭОР |
| 1  | **Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  | 2  |    |
|   | ФизкультурноОздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с -оздоровительная деятельность. добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. *Читательская грамотность на уроках физической культуры*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
| 2  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Легкая атлетика».**  | 18  |   |
|   | Вводный ИОТ №44-24-16. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
|   | Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. *Забег «Я и мир»*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|   | Техника челночного бега. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|   | Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|   | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. . Строевые приемы солдата и их роль на уроках физической культуры.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Техника спортивной ходьбы. Вводный тестовый контроль.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|   | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|   | Совершенствование техники метания на дальность.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|   | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|   | прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|   | Совершенствование техники прыжков в высоту.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| 3  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.**  | 12  |  |
|   | ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. *Роль физической культуры для долголетия*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
| Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование индивидуальной техники защиты.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование тактики игры в баскетбол.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
| 4  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Гимнастика».**  | 17  |   |
|   | ИОТ 44-45-16 Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее разучен¬ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
| Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).  |  2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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).  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. *Командная игра «Когда едины мы не победимы»*  | 2  | [https://resh.](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  [e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|  | Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах*. Развитие внимания на дистанции с препятствиями и при возникновении угрозы совершения террористических актов.*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
|  | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|  | Развитие силовых способностей. ). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|  | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| 5  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Зимние виды спорта».**  | 20  |   |
|   | ИОТ 44-47-16 Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники одновременно бесшажного хода.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники подъема «лесенкой». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «елочкой».  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники торможения «полуплугом», «плугом*». Прохождение полосы препятствий посвященная дню защитника отечества*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|  | Теоретические основы поворота на месте.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|  | Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|  | Прохождение дистанции 4,5 км.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
|  | Лыжная эстафета.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| 6  |  **Знания о физической культуре.**  | 3  |   |
|   | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. *Командная игра «Когда мы едины, мы непобедимы!»*  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
| Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| 7  | **Способы самостоятельной деятельности.**  | 4  |  |
|   | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. *Роль физических упражнений для военослужащих ВС РФ.*  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| 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.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
| 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».  |  1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
| 8  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.**  | 10  |   |
|   | ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча*. Спортивная эстафета «Ай да, наши девочки*». *Роль женщин в развитии физической культуры и спорта*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. *Развитие физических качеств добровольцев при проведении поисковых операций.*  | 2  | [https://resh.](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
| Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники прямого нападающего удара. передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование тактики игры. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| 9  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Легкая атлетика».**  | 12  |   |
|   | ИОТ 44-46-16 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Техника челночного бега. Развитие скоростных способностей посредством подвижной игры «Космонавты».  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. *Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники метания в цель. Строевые приемы солдата и их роль на уроках физической культуры.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники метания на дальность. Олимпийские игры учащихся.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| 10  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Футбол.**  | 4  |   |
|   | ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. *Мы готовы к ГТО.*  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |
| Техника ведения мяча. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Техника ударов по воротам. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. *Мы готовы к ГТО*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)[/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)   |
|   | Итого:  | 102  |   |

### 8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п  | Наименование разделов модулей и тем программы  | КолКол--вово часов  | ЦОР/ЭОР  |
| 1  | **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  | 2  |   |
|   | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. *Читательская грамотность на уроках физической культуры*  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| 2  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Легкая атлетика».**  | 18  |   |
|
|   | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта. Кроссовый бег.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. *Забег «Я и мир»*  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники ранее разученныхупражнений лёгкой атлетики.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Техника спортивной ходьбы. Вводный тестовый контроль. . *Командная игра «Когда мы едины, мы непобедимы!»*  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| 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.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Совершенствование техники метания на дальность. Развитие физических качеств добровольцев при проведении поисковых операций.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
|  | Совершенствование техники прыжков в высоту.  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Прохождение полосы препятствий. *Роль физических упражнений для военослужащих ВС РФ.*  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| 3  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.**  | 12  |   |
|   | Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. 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. *Роль физической культуры для долголетия*  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники защиты и нападения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 2  | [https://resh](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)[. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование тактики игры в баскетбол.  | 3  | [https://resh](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  [. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  | 3  | [https://resh](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  [. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| 4  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Гимнастика».**  | 17  |   |
|   | Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).  | 2  | [https://resh](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)[. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие координационных способностей.Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий*. Спортивная эстафета «Ай да, наши девочки».*   | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).*Командная игра «Когда едины мы не победимы»*  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
|  | Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла, коня. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.  | 2  | [https://resh](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  [. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| 5  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Зимние виды спорта».**  | 20  |   |
|   | Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники попеременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов. Переход с попеременных на одновременные хода.  | 2  | [https://resh](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  [. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Освоение техники конькового хода. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой».  | 2  | [https://resh](https://resh.edu.ru/subjec)  [. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subjec) |
| [c](https://resh.edu.ru/subjec)  |
| Теоретические основы торможения. Совершенствование техники торможения «плугом».  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Овладение техникой торможения «упором». Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Теоретические основы спуска. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники спуска в низкой и высокой стойке. *Прохождение полосы препятствий посвященная дню защитника отечества*  | 2  | [https://resh](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  [. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Теоретические основы поворота на месте и в движении.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Прохождение дистанции 5-6 км.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| 6  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Плавание». (Теория)**  | 2  |   |
|   |  Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| 7  | **Знания о физической культуре.**  | 2  |   |
|   | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Олимпийские игры учащихся.  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. *Развитие скоростных способностей посредством подвижной игры «Космонавты».*  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| 8  | **Способы самостоятельной деятельности.**  | 2  |   |
|   | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| 9  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.**  | 10  |   |
|   | Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча. *Роль женщин в развитии физической культуры и спорта*  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники прямого нападающего удара.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| 10  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Легкая атлетика».**  | 12  |   |
|   | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Строевые приемы солдата и их роль на уроках физической культуры.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники метания на дальность. *Мы готовы к ГТО. Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы*  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Совершенствование техники прыжков в высоту.  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| 11  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Футбол.**  | 5  |   |
|   | Правила техники безопасности при занятиях футболом. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.  | 2  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование тактики игры в футбол. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.  | 2  | [https://resh](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)  [. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Техника ударов по воротам. 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). *Мы готовы к ГТО*  | 1  | [https://resh. edu.ru/subje](https://resh.edu.ru/subject/9/8/) |
| [ct/9/8/](https://resh.edu.ru/subject/9/8/)   |
| Итого:  | 102  |   |

### 9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п  | Наименование разделов модулей и тем программы  | Кол-во часов  | ЦОР/ЭОР |
| 1  |  **Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  | 2  |   |
|   | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Развитие внимания на дистанции с препятствиями и при возникновении угрозы совершения террористических актов. *Читательская грамотность на уроках физической культуры*   | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| 2  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Легкая атлетика».**  | 18  |   |
|   | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
|   | Совершенствование техники спринтерского бега. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; *Забег «Я и мир»*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. *Командная игра «Когда мы едины, мы непобедимы!»*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Техника спортивной ходьбы. Водный тестовый контроль.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Совершенствование техники метания в цель.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Прыжки в высоту способом «перешагивание».  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Прохождение полосы препятствий. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.**  | 12  |   |
|   | Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 2  | [https://resh.](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  [e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Совершенствование техники защиты и нападения.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Совершенствование тактики игры в баскетбол.  | 3  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|   | Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  | 3  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| 4  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Гимнастика».**  | 17  |   |
|   | Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).  | 2   | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки*). Командная игра «Когда едины мы не победимы»*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| Преодоление гимнастической полосы препятствий. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла, коня.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| 5  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Зимние виды спорта».**  | 20  |   |
|   | Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| одновременно бесшажного ходов. Переход с попеременных на одновременные хода.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Освоение техники конькового хода.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой».  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Теоретические основы торможения. Совершенствование техники торможения «плугом». *Развитие физических качеств добровольцев при проведении поисковых операций.*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Овладение техникой торможения «упором».  | 2  | [https://resh.](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Теоретические основы спуска. *Прохождение полосы препятствий посвященная дню защитника отечества*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Совершенствование техники спуска в низкой и высокой стойке.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Теоретические основы поворота на месте и в движении.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Прохождение дистанции 5-6 км.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Лыжная эстафета.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| 6  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Плавание».**  **(Теория)**  | 1  |   |
|   | Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| 7  | **Знания о физической культуре.**  | 2  |  |
|   | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессиональноприкладная физическая культура.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| 8  | **Способы самостоятельной деятельности.**  | 3  |   |
|   | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. *Роль физических упражнений для военослужащих ВС РФ.*  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| 9  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.**  | 10  |   |
|   | Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. *Роль женщин в развитии физической культуры и спорта*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники прямого нападающего удара.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Совершенствование тактики игры в волейбол. *Спортивная эстафета «Ай да, наши девочки».*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
|  | Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
| 10  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Легкая атлетика».**  | 12  |   |
|   | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Строевые приемы солдата и их роль на уроках физической культуры.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Совершенствование техники метания на дальность*. Мы готовы к ГТО. Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Совершенствование техники прыжков в высоту.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| 11  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры». Футбол.**  | 5  |   |
|   | Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.  | 1  | [https://resh.e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.  | 2  | [https://resh.](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  [e du.ru/subject /9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)  |
| Техника ударов по воротам. Совершенствование тактики игры в футбол. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. *Мы готовы к ГТО*  | 2  | [https://resh.e du.ru/subject](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)[/9/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/9/)   |
|   | Итого:  | 102  |   |