

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ГОРОДА КИРОВСКОЕ  
ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО


Протокол от «25» августа 2025 г.  
№ 1

Руководитель ШМО

 В.Г. Ассаул

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 И.Л. Сабельникова

«26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «СШ №1 Г.КИРОВСКОЕ  
ШАХТЕРСКОГО М.О.»

Приказ № 163 от 26.08.2025г

 Д.В. Зуева

«26» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

на уровень основного общего образования

для 5-9 классов

Рабочую программу составили:

В.Г. Ассаул

Н.В. Рацеева

учителя физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования 5-9 классы разработана на основе:

1. Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. №370;
2. Приказом Минпросвещения России от 09.10.2024 N 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования".
3. Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (5-9 классов образовательных организаций) Москва, 2025год

В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет "Физическая культура" является обязательным для изучения. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, - 510 часов: в 5 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе - 85 часов и 17 часов курса внеурочной деятельности (2,5 часа в неделю). На модульный блок "Базовая физическая подготовка" отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе). Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в соответствии с вариантами федерального учебного плана, предполагающими 2 часа в неделю, составляет 340 часов

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно - программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование

разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению

нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **5 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре.**

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

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

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

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

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

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

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

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

#### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

#### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

#### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

#### **Модуль «Спорт».**

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

## **6 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

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

### **Способы самостоятельной деятельности.**

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

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

## **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

## **Модуль «Спорт».**

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

## **7 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

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

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

### **Способы самостоятельной деятельности.**

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической

подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

#### **Модуль «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.

## **В 8 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

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

### **Способы самостоятельной деятельности.**

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

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

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

#### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

#### **Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в

прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

### **Модуль «Спорт».**

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

## **9 КЛАССЕ**

### **Знания о физической культуре.**

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

### **Способы самостоятельной деятельности.**

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

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги

назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

### **Модуль «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.

## **ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».**

### **Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»**

#### **Развитие силовых способностей.**

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики - сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### **Развитие скоростных способностей.**

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля

теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

### **Развитие выносливости.**

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.

### **Развитие координации движений.**

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

### **Развитие гибкости.**

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

### **Упражнения культурно-этнической направленности.**

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Модуль «гимнастика».**

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

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

на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

**Развитие выносливости.** Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

**Развитие выносливости.** Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

### **Модуль «Спортивные игры».**

#### **Баскетбол.**

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без

опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

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

3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывноинтервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры;

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

## **ФУТБОЛ.**

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

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

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

умеренной интенсивности.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического

воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения 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.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца»



разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной

скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

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

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

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминутки и физкультпаузы для оптимизации

работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

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

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

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

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

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

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

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА.**

### **Модуль «Самбо».**

#### **Пояснительная записка модуля «Самбо».**

Модуль «Самбо» (далее - модуль по самбо, самбо) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры России и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля по самбо владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

*Целью* изучения модуля по самбо является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

*Задачами* изучения модуля по самбо являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе

укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники и тактики самбо, элементам самозащиты, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к физической культуре;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо, как вид спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля по самбо.*

Модуль по самбо доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

По итогам прохождения модуля по самбо возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Модуль по самбо может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала с выбором различных техник самбо, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа).

## **Содержание модуля по самбо**

### **1) Знания о самбо.**

История развития самбо на малой родине, в стране и мире.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов - самбистов.

Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

### **2) Способы самостоятельной деятельности.**

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

### **3) Физическое совершенствование.**

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

### *Приёмы самостраховки:*

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;

на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико - тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по самбо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:



умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий, умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо; умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, приём, стойка, техника, дистанция, захват);

освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

## **МОДУЛЬ «ФУТБОЛ».**

### **Пояснительная записка модуля «Футбол».**

Учебный модуль «Футбол» (далее - модуль по футболу, футбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету физическая культура с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол - самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол - командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки,

развить чувство сплочённости и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль по футболу рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

*Целями* изучения модуля по футболу» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Футбол».

*Задачами* изучения модуля по футболу являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о футболе, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корректирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля по футболу.*

Модуль по футболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Модуль по футболу может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа).

## **Содержание модуля по футболу.**

### **1) Знания о футболе.**

Сведения о ведущих отечественных футбольных клубах, их традициях.

Выдающиеся отечественные игроки, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.

Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий футболом. Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности судейской бригады.

Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты, проводимые для общеобразовательных организаций и обучающихся («Кожаный мяч», «Мини- футбол - в школу», «Футбол в школе» и другие физкультурно-спортивные мероприятия).

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем.

Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика.

Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма.

Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.

### **2) Способы самостоятельной деятельности.**

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий

футболом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Контроль за физической нагрузкой, физическим развитием и состоянием здоровья.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

### **3) Физическое совершенствование.**

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

ведение мяча ногой - различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой);

остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны;

удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема;

удар по мячу головой - серединой лба;

обманные движения («финты») - «остановка» мяча ногой, «уход» выпадам, «уход» в сторону, «уход» с переносом ноги через мяч, «удар» по мячу ногой;

отбор мяча - выбиванием, перехватом;

Вбрасывание мяча.

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебные игры в футбол. Участие в фестивалях и соревнованиях по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

Содержание модуля по футболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития футбола;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности

и чрезвычайных ситуациях.

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;

умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий футболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта футбол, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты;

соблюдать правила игры футбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

знания правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

демонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финтов»), отбора и вбрасывания мяча;

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

## **МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».**

### **Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика».**

Модуль «Легкая атлетика» (далее - модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

*Целью* изучения модуля по легкой атлетике является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

*Задачами* изучения модуля по легкой атлетике являются:  
всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их

организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;  
формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики; популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Место и роль модуля по легкой атлетике.*

Модуль по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль по легкой атлетике может быть реализован в следующих вариантах:  
при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа).

## **Содержание модуля по легкой атлетике.**

### **1) Знания о легкой атлетике.**

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж - размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

## **2) Способы самостоятельной деятельности.**

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

## **3) Физическое совершенствование.**

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в



различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую

Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность поведения на основе взаимоуважения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у

обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурноспортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики;

применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

## **МОДУЛЬ «БАДМИНТОН».**

### **Пояснительная записка модуля «Бадминтон».**

Модуль «Бадминтон» (далее - модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю

физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Игра в бадминтон является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий бадминтоном обоснована для коррекции зрения и осанки ребёнка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Игра в бадминтон на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома) создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

*Целью* изучения модуля по бадминтону является формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом средствами бадминтона.

*Задачами* изучения модуля по бадминтону являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности в соответствии с половозрастными нормами средствами бадминтона;

формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;

освоение знаний об истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта, основных формах занятий бадминтоном, их связи с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техникотактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону; воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона; популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых подростков в области спорта.

### *Место и роль модуля по бадминтону.*

Модуль по бадминтону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета «Физическая культура» - «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» в рамках реализации рабочей программы по физической культуре, при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов и участия в соревнованиях.

Модуль по бадминтону может быть реализован в следующих *вариантах*:  
при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по бадминтону с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа).

### **Содержание модуля по бадминтону.**

#### **1) Знания о бадминтоне.**

Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования по бадминтону; организация спортивной работы по бадминтону в общеобразовательной школе. Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Спортивные игры в программе Олимпийских игр. Бадминтон как олимпийский вид спорта.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне. Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта. Олимпийские чемпионы по бадминтону.

Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона. Бадминтон - средство адаптивной физической культуры.

Бадминтон и здоровье. Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами бадминтона.

## **2) Способы самостоятельной деятельности.**

Составление индивидуального режима дня, место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня. Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий бадминтоном 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 бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре.

Физическая подготовка в бадминтоне и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств, необходимых для успешного освоения двигательных умений и навыков в бадминтоне. Способы определения индивидуальной физической нагрузки при занятиях бадминтоном. Правила проведения измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности средствами бадминтона.

Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов средствами контрольных упражнений бадминтона. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой в бадминтоне.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на открытых площадках.

Техническая подготовка в бадминтоне и ее 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.

Профилактика и лечение миопии. Разработка индивидуальных планов занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой с использованием средств бадминтона. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Техники восстановления после физических нагрузок как средство оптимизации работоспособности, их правила и приемы во время самостоятельных занятий бадминтоном.

## **3) Физическое совершенствование.**

Бадминтон против близорукости. Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий бадминтоном. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии. Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов с элементами бадминтона.

Правила техники безопасности и соблюдение правил гигиены в местах занятия бадминтоном. 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 средствами бадминтона.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее

разученных упражнений: профилактики нарушения осанки, зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения.

Занятия бадминтоном и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

Технические действия: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.

Технические и тактические действия: удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.

Технико-тактические действия в нападении. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.

Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Содержание модуля по бадминтону способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития бадминтона, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами бадминтона профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного общения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по бадминтону;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами бадминтона, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать собственные

возможности и правильность выполнения задач;

умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы для тактических и игровых задач и преобразовывать их в выполнение двигательных действий;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий бадминтоном в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта;

умение характеризовать основные направления и формы организации бадминтона в современном обществе;

понимание значимости технической подготовки для достижения результативности двигательных действий в бадминтоне и влияния физической подготовки на развитие систем организма и укрепление здоровья;

знания правил игры в бадминтон, основных терминов и понятий, правил организации соревнований;

использование бадминтона как эффективного средства двигательной активности в режиме дня, соблюдение режима питания и выполнение оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной активности;

умение составлять и выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью;

проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях;

умение оценивать состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном, вести дневник самоконтроля по физической культуре;

владение способами оценивания техники выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности средствами тестовых заданий и контрольных упражнений бадминтона;

умение составлять план самостоятельных занятий технической и физической подготовкой в бадминтоне, занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения;

использование техник восстановления после физических нагрузок как средство оптимизации работоспособности и восстановления организма при самостоятельных занятиях бадминтоном;

умение оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха;

умение демонстрации правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи;

использование в игре технико-тактические действия в нападении и защите, при одиночной и парной игре;

осуществление игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные нормативы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	2	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	3	
2.3	Бадминтон (модуль "Бадминтон")	6	2	
2.4	Самбо (модуль «Самбо»)	4	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	3	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	



2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	6	
Итого по разделу		88		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	20	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные нормативы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	4	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	3	
2.3	Бадминтон (модуль "Бадминтон")	6	2	
2.4	Самбо (модуль «Самбо»)	4	0	

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	3	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	6	
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	24	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные нормативы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	3	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	4	

2.3	Бадминтон (модуль "Бадминтон")	6	2	
2.4	Самбо (модуль «Самбо»)	6	1	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	3	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	8	
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	27	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные нормативы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	
Итого по разделу		3		

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	3	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	4	
2.3	Бадминтон (модуль "Бадминтон")	9	4	
2.4	Самбо (модуль «Самбо»)	6	2	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	2	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	8	
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные нормативы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная	3	0	

	деятельность			
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	3	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	3	
2.3	Бадминтон (модуль "Бадминтон")	6	2	
2.4	Самбо (модуль «Самбо»)	4	2	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	3	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	24	8	
Итого по разделу		74		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		85	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные нормативы		
1	Физическая культура в основной школе	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Олимпийские игры древности	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Режим дня	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Наблюдение за физическим развитием	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Определение состояния организма	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Составление дневника по физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Упражнения утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

13	Упражнения утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Наблюдение за физическим развитием	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8			
15	Бег на длинные дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Бег на длинные дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Бег на короткие дистанции	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Бег на короткие дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Прыжок в длину с места	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Метание малого мяча на дальность	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ФУТБОЛ	10			
23	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

27	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Обводка мячом ориентиров	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ САМБО	4			
33	История развития самбо на малой родине, в стране и мире.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Роль личности в истории самбо	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ГИМНАСТИКА	8			
37	Упражнения на развитие координации	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Упражнения на формирование телосложения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



41	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Опорные прыжки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Упражнения на гимнастической лестнице	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Упражнения на гимнастической скамейке	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ БАДМИНТОН	6			
45	игровые стойки в бадминтоне. Способы держания ракетки (хватки).	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	жонглирование волана открытой и закрытой стороной ракетки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	жонглирование волана открытой и закрытой стороной ракетки	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	удары с собственного подбрасывания волана	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ БАСКЕТБОЛ	12			
51	Техника ловли мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Техника ловли мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Техника передачи мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Техника передачи мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

55	Ведение мяча стоя на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Ведение мяча стоя на месте	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Ведение мяча в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Ведение мяча в движении	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Технические действия с мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Технические действия с мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ВОЛЕЙБОЛ	10			
63	Прямая нижняя подача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Прямая нижняя подача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Приём и передача мяча снизу	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Приём и передача мяча снизу	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Приём и передача мяча сверху	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Приём и передача мяча сверху	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Технические действия с мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

70	Технические действия с мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71	Технические действия с мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Технические действия с мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ СПОРТ	30			
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафетный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	20		
-------------------------------------	-----	----	--	--

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные нормати вы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	История первых Олимпийских игр современности	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Составление дневника физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Физическая подготовка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Основные показатели физической нагрузки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Бег 30м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Бег 30м	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Гладкий равномерный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Гладкий равномерный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	1. Прыжковые упражнения в длину	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ФУТБОЛ	8			
22	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ САМБО	4			
30	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Подвижные игры с элементами самбо	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ГИМНАСТИКА	14			
34	Акробатические комбинации	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Акробатические комбинации	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



38	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Упражнения на гимнастической скамейке	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Упражнения на гимнастической скамейке	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Лазание по канату в три приема	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Лазание по канату в три приема	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Упражнения ритмической гимнастики	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Упражнения ритмической гимнастики	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Упражнения ритмической гимнастики	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ БАДМИНТОН	6			
48	Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые действия в парах.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые действия в парах.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Короткая подача волана. Жонглирование волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Короткая подача волана. Жонглирование волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Игровые действия в парах.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

53	Игровые действия в парах.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ БАСКЕТБОЛ	9			
54	Передвижение в стойке баскетболиста	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Остановка прыжком после двойного шага	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Упражнения в ведении мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Упражнения в ведении мяча	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Упражнения на передачу и броски мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ВОЛЕЙБОЛ	10			
63	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ СПОРТ	30			
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафетный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафетный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	24		

## 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные нормативы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Тактическая подготовка	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
12	Преодоление препятствий наступанием	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Преодоление препятствий наступанием	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Бег 60м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Бег 60м	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Прыжок в длину с места	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Прыжок в длину с места	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Метание мяча в горизонтальную цель	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Метание мяча в горизонтальную цель	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Метание малого мяча на дальность	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Метание малого мяча на дальность	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ФУТБОЛ	9			
22	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Тактические действия при выполнении углового удара	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

27	Тактические действия при выполнении углового удара	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ГИМНАСТИКА	10			
31	Акробатические пирамиды	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Стойка на голове с опорой на руки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Стойка на голове с опорой на руки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Опорный прыжок через козел гимнастический	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Опорный прыжок через козел гимнастический	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Комбинация акробатических упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Комбинация акробатических упражнений	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Лазанье по канату в два приёма	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Лазанье по канату в два приёма	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ САМБО	6			
41	Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



45	Кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Выведение из равновесия толчком	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ БАДМИНТОН	6			
47	Удар открытой и закрытой стороной ракетки.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Удары по диагонали.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Короткая подача открытой стороной ракетки.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Короткая подача открытой стороной ракетки.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ БАСКЕТБОЛ	10			
53	Передача мяча после отскока от пола	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Передача мяча после отскока от пола	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Ловля мяча после отскока от пола	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ВОЛЕЙБОЛ	10			
63	Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Передача мяча за спину	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Передача мяча за спину	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Передача и прием мяча над собой	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Передача и прием мяча над собой	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ СПОРТ	30			
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафетный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафетный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	27		

## 8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные нормативы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Коррекция нарушения осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

5	Коррекция избыточной массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Упражнения для профилактики утомления	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
12	Бег на короткие дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Бег на короткие дистанции	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Бег на длинные дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Бег на длинные дистанции	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Прыжки в длину с места	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Прыжки в длину с места	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Метание мяча в цель	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Метание мяча на дальность	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

20	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ФУТБОЛ	6			
24	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Правила игры в мини-футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Правила игры в мини-футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ГИМНАСТИКА	8			
30	Акробатические комбинации	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Акробатические комбинации	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Опорный прыжок через гимнастический козел.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Опорный прыжок через гимнастический козел.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

34	Гимнастическая комбинация, комплекс акробатических элементов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Гимнастическая комбинация, комплекс акробатических элементов	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Лазание по вертикальному канату.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Лазание по вертикальному канату.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ БАДМИНТОН	9			
38	Удар открытой и закрытой стороной ракетки.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Удар открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Удары в правый и левый угол площадки.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Игровая деятельность в парах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Игровая деятельность в парах	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ САМБО	6			



47	Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста»	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Падения на бок, назад из средней стойки на ногах, падение вперед с колен	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Падения на бок, назад из средней стойки на ногах, падение вперед с колен	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ БАСКЕТБОЛ	10			
53	Повороты с мячом на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Повороты с мячом на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Передача мяча одной рукой снизу	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Передача мяча одной рукой снизу	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

60	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ВОЛЕЙБОЛ	10			
63	Прямой нападающий удар	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Прямой нападающий удар	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Тактические действия в защите	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Тактические действия в защите	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Тактические действия в нападении	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Тактические действия в нападении	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ СПОРТ	30			
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафетный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафетный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные нормативы		

1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Восстановительный массаж	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Восстановительный массаж	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Банные процедуры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Измерение функциональных резервов организма	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Занятия физической культурой и режим питания	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<b>МОДУЛЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	9			
12	Бег на короткие дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Бег на короткие дистанции	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Бег на длинные дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

15	Бег на длинные дистанции	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Прыжки в длину с места	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Прыжки в длину с места	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Метание мяча с разбега на дальность	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Метание мяча с разбега на дальность	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Метание гранаты в горизонтальную цель	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ФУТБОЛ	8			
21	Приемы мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Приемы мяча	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Передачи мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Передачи мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Остановки и удары по мячу с места	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Остановки и удары по мячу с места	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Остановки и удары по мячу в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Остановки и удары по мячу в движении	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ГИМНАСТИКА	8			
29	Длинный кувырок с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

30	Кувырок назад в упор	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Опорный прыжок через гимнастический козел.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Опорный прыжок через гимнастический козел.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Гимнастическая комбинация, комплекс акробатических элементов	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Гимнастическая комбинация, комплекс акробатических элементов	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<b>МОДУЛЬ БАДМИНТОН</b>	6			
37	Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Игровая деятельность в парах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Игровая деятельность в парах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<b>МОДУЛЬ САМБО</b>	4			



43	Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ БАСКЕТБОЛ	7			
47	Ведение, передача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Приемы и броски мяча на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Приемы и броски мяча на месте	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Приемы и броски мяча после ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Приемы и броски мяча после ведения	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Игровая деятельность	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ ВОЛЕЙБОЛ	8			
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

55	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Приёмы и передачи мяча на месте	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Приёмы и передачи в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Приёмы и передачи в движении	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Нападающий удар. Одиночное блокирование	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Нападающий удар. Одиночное блокирование	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	МОДУЛЬ СПОРТ	24			
62	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
85	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		85	27		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура 5-6-7 классы учебник/под редакцией М.Я. Виленского. 12-е издание, стереотипное. Москва «Просвещение» 2022
2. В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы Учебник для общеобразовательных организаций 11-издание, стереотипное Москва «Просвещение» 2022
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
6. Физическая культура. 5 класс: Учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
7. Физическая культура. 6 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
8. Физическая культура. 7 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
9. Физическая культура. 8 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – 2-е изд-ние, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
10. Физическая культура. 9 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – Донецк: Истоки, 2021.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
3. Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
4. Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;



## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru>, [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru), <https://www.gto.ru/> , <https://resh.edu.ru>

Прошито, пронумеровано,  
скреплено печатью

*5* (всего пять)

Директор ГБОУ  
«СШ № 1 Г.КИРОВСКОЕ  
ИХАТЕРСКОГО М.О.»

  
 Л.В.Зуева