Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза В.М.Игнатьева

c. Пружинки

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

На заседании педагогического совета Директор МБОУ СОШ

Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С. Беляева

30.08.23г. Приказ №

30.08.23 г.

**Рабочая программа учебного предмета**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**5-9 класс**

Разработана

Орловым Александром Анатольевичем

Согласовано

на заседании ШМО 30.08.23г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Жаворонкова Н.В.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к

предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и

адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель

конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-

ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

5 класс

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

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

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспо­собностью. Составление индивидуального режима дня; опреде­ление основных индивидуальных видов деятельности, их вре­менных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах пере­ступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъ­ём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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

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

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

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

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

6 класс

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных за­нятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро­вительная деятельность.*** Правила самостоятельного за­каливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражне­ниями.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвива­ющих и сложно координированных упражнений, стоек и ку­вырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномер­ный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ра­нее разученные упражнения лыжной подготовки; передвиже­ния по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Технические дей­ствия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

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

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

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

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

7 класс

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. 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 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 «наступание» и «прыжковый бег»; эстафет­ный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с пере­движения попеременным двухшажным ходом на передвиже­ние одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее ос­военными способами.

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

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

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

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

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

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 и зри­тельного утомления.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из ранее освоен­ных упражнений силовой направленности, с увеличивающим­ся числом технических элементов в стойках, упорах, кувыр­ках, прыжках (юноши).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в дли­ну с разбега способом «прогнувшись».

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, пе- релазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшаж- ного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плава­нии кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассей­на при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча дву­мя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

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

9 класс

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

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

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой пере­кладине, с включением элементов размахивания и соскока впе­рёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимна­стики (девушки).

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попе­ременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брас­сом.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подго­товка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и бро­ски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

* Готовность проявлять интерес к истории и развитию физиче­ской культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олим­пийцев;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и прин­ципы современных Олимпийских игр и олимпийского дви­жения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планиро­вании и проведении совместных занятий физической куль­турой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, уча­стия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* готовность оказывать первую медицинскую помощь при трав­мах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* стремление к физическому совершенствованию, формирова­нию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о за­кономерностях физического развития и физической подго­товленности с учётом самостоятельных наблюдений за изме­нением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, призна­ние объективной необходимости в его укреплении и длитель­ном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осу­ществлять профилактические мероприятия по регулирова­нию эмоциональных напряжений, активному восстановле­нию организма после значительных умственных и физичес­ких нагрузок;
* готовность соблюдать правила безопасности во время заня­тий физической культурой и спортом, проводить гигиениче­ские и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять дей­ствиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм об­щения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержа­ния и направленности в зависимости от индивидуальных ин­тересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и тер­минах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практи­ческой деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олим­пийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привы­чек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
* устанавливать причинно-следственную связь между плани­рованием режима дня и изменениями показателей работо­способности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, из­мерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых на­рушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уров­нем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем орга­низма;
* устанавливать причинно-следственную связь между каче­ством владения техникой физического упражнения и воз­можностью возникновения травм и ушибов во время само­стоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подго­товкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

* выбирать, анализировать и систематизировать информа­цию из разных источников об образцах техники выполне­ния разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подго­товкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравни­вать их показатели с данными возрастно-половых стандар­тов, составлять планы занятий на основе определённых пра­вил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упраж­нения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последова­тельность решения задач обучения; оценивать эффектив­ность обучения посредством сравнения с эталонным образ­цом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выпол­нения физических упражнений другими учащимися, срав­нивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и пред­лагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративно­го образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и мо­делировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать слож­но-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и пра­вила игры при возникновении конфликтных и нестандарт­ных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых ви­дах спорта, активно взаимодействуют при совместных такти­ческих действиях в защите и нападении, терпимо 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**

**5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

* выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
* проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упраж­нений по коррекции и профилактике её нарушения, плани­ровать их выполнение в режиме дня;
* составлять дневник физической культуры и вести в нём на­блюдение за показателями физического развития и физиче­ской подготовленности, планировать содержание и регуляр­ность проведения самостоятельных занятий;
* осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкульт­минуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений оздоровительной физи­ческой культуры на развитие гибкости, координации и фор­мирование телосложения;
* 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 ;
* демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных

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

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

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

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

**6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

* характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Куберте­на в их историческом возрождении; обсуждать историю воз­никновения девиза, символики и ритуалов Игр;
* измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
* контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним призна­кам во время самостоятельных занятий физической подго­товкой;
* готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
* отбирать упражнения оздоровительной физической культу­ры и составлять из них комплексы физкультминуток и физ- культпауз для оптимизации работоспособности и снятия мы­шечного утомления в режиме учебной деятельности;
* составлять и выполнять акробатические комбинации из раз­ученных упражнений, наблюдать и анализировать выполне­ние другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), со­ставлять и выполнять комбинацию на низком бревне из сти­лизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
* выполнять беговые упражнения с максимальным ускорени­ем, использовать их в самостоятельных занятиях для разви­тия быстроты и равномерный бег для развития общей вынос­ливости;
* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешаги­вание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным одно­шажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выяв­лять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснеж­ных районов — имитация передвижения);
* выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

* проводить анализ причин зарождения современного олим­пийского движения, давать характеристику основным эта­пам его развития в СССР и современной России;
* объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств со­временных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
* объяснять понятие «техника физических упражнений», ру­ководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнени­ям, проводить процедуры оценивания техники их выполне­ния;
* составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздорови­тельный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостати­ческой пробы» (по образцу);
* выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и про­стейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (де­вушки);
* составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэро- бики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спры­гивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
* выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражне­ний (юноши);
* выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
* выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
* выполнять переход с передвижения попеременным двух- шажным ходом на передвижение одновременным одношаж­ным ходом и обратно во время прохождения учебной дистан­ции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* демонстрировать и использовать технические действия спор­тивных игр:

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

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

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

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

**8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

* проводить анализ основных направлений развития физиче­ской культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
* анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физи­ческое развитие», раскрывать критерии и приводить приме­ры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
* проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррек­ции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
* составлять планы занятия спортивной тренировкой, опреде­лять их целевое содержание в соответствии с индивидуаль­ными показателями развития основных физических ка­честв;
* выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением эле­ментов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
* выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включе­нием упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соско­ка; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравни­вать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнув­шись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и тех­нических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшаж­ным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация пере­движения);
* соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
* выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
* выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
* демонстрировать и использовать технические действия спор­тивных игр:

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

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

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

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

1. **класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

* отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоро­вье человека, его социальную и производственную деятель­ность;
* понимать пользу туристских подходов как формы организа­ции здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвиже­нии и организации бивуака;
* объяснять понятие «профессионально-прикладная физиче­ская культура», её целевое предназначение, связь с характе­ром и особенностями профессиональной деятельности; пони­мать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
* использовать приёмы массажа и применять их в процессе са­мостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
* измерять индивидуальные функциональные резервы орга­низма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных заня­тий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
* определять характер травм и ушибов, встречающихся на са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания пер­вой помощи;
* составлять и выполнять комплексы упражнений из разучен­ных акробатических упражнений с повышенными требова­ниями к технике их выполнения (юноши);
* составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на вы­сокой перекладине из разученных упражнений, с включени­ем элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
* составлять и выполнять композицию упражнений черлидин­га с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акро­батики (девушки);
* составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
* совершенствовать технику беговых и прыжковых упражне­ний в процессе самостоятельных занятий технической под­готовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
* совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготов­кой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
* соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
* выполнять повороты кувырком, маятником;
* выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
* совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при органи­зации тактических действий в нападении и защите;
* тренироваться в упражнениях общефизической и специаль­ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз­растно-половых особенностей.

***Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.***

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование раздела(модуля) | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
| 1. | **Знания о физической культуре.** | В процессе урока | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru |
| 2. | **Способы самостоятельной деятельности.** | В процессе урока |
| 3. | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро­вительная деятельность*** | В процессе урока |
| 4. | ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** |  |
| 4.1 | *Модуль «Гимнастика».* | 10 |
| 4.2 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* | 14 |
| 4.3 | *Модуль «Зимние виды спорта».* | 14 |
| 4.4 | *Модуль «Спортивные игры»* |  |
| 4.4.1 | Баскетбол. | 10 |
| 4.4.2 | *Волейбол* | 10 |
| 4.4.2 | *Футбол* | 10 |
| 5. | *Модуль «Спорт».* | В процессе урока |
| 6. | Всего часов | 68 |  |

6класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование раздела(модуля) | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
| 1. | **Знания о физической культуре.** | В процессе урока | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru |
| 2. | **Способы самостоятельной деятельности.** | В процессе урока |
| 3. | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро­вительная деятельность*** | В процессе урока |
| 4. | ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** |  |
| 4.1 | *Модуль «Гимнастика».* | 10 |
| 4.2 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* | 14 |
| 4.3 | *Модуль «Зимние виды спорта».* | 14 |
| 4.4 | *Модуль «Спортивные игры»* |  |
| 4.4.1 | Баскетбол. | 10 |
| 4.4.2 | *Волейбол* | 10 |
| 4.4.2 | *Футбол* | 10 |
| 5. | *Модуль «Спорт».* | В процессе урока |
| 6. | Всего часов | 68 |  |

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование раздела(модуля) | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
| 1. | **Знания о физической культуре.** | В процессе урока | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru |
| 2. | **Способы самостоятельной деятельности.** | В процессе урока |
| 3. | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро­вительная деятельность*** | В процессе урока |
| 4. | ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** |  |
| 4.1 | *Модуль «Гимнастика».* | 10 |
| 4.2 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* | 14 |
| 4.3 | *Модуль «Зимние виды спорта».* | 14 |
| 4.4 | *Модуль «Спортивные игры»* |  |
| 4.4.1 | Баскетбол. | 10 |
| 4.4.2 | *Волейбол* | 10 |
| 4.4.2 | *Футбол* | 10 |
| 5. | *Модуль «Спорт».* | В процессе урока |
| 6. | Всего часов | 68 |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование раздела(модуля) | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
| 1. | **Знания о физической культуре.** | В процессе урока | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru |
| 2. | **Способы самостоятельной деятельности.** | В процессе урока |
| 3. | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро­вительная деятельность*** | В процессе урока |
| 4. | ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** |  |
| 4.1 | *Модуль «Гимнастика».* | 10 |
| 4.2 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* | 14 |
| 4.3 | *Модуль «Зимние виды спорта».* | 14 |
| 4.4 | *Модуль «Спортивные игры»* |  |
| 4.4.1 | Баскетбол. | 10 |
| 4.4.2 | *Волейбол* | 10 |
| 4.4.2 | *Футбол* | 10 |
| 5. | *Модуль «Спорт».* | В процессе урока |
| 6. | Всего часов | 68 |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование раздела(модуля) | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
| 1. | **Знания о физической культуре.** | В процессе урока | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru |
| 2. | **Способы самостоятельной деятельности.** | В процессе урока |
| 3. | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро­вительная деятельность*** | В процессе урока |
| 4. | ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** |  |
| 4.1 | *Модуль «Гимнастика».* | 10 |
| 4.2 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* | 14 |
| 4.3 | *Модуль «Зимние виды спорта».* | 12 |
| 4.4 | *Модуль «Спортивные игры»* |  |
| 4.4.1 | Баскетбол. | 10 |
| 4.4.2 | *Волейбол* | 10 |
| 4.4.2 | *Футбол* | 10 |
| 5. | *Модуль «Спорт».* | В процессе урока |
| 6. | Всего часов | 66 |  |