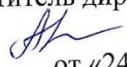


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №176»

ПРИНЯТО
протокол заседания методической кафедры
учителей гуманитарного образования
 Н.Н. Калужная
от «24» августа 2023 № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 А.Е. Панова
от «24» августа 2023

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» (базовый уровень)
для основного общего образования
Срок освоения программы: 2023 – 2028 гг. (5-9 классы)**

Составители:

Весленев Р.И., учитель физической
культуры

Матвеева Л.В., учитель физической
культуры

Пооль В.К., учитель физической
культуры

г. Новосибирск
2023

Аннотация к рабочей программе.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», являясь составной частью ООП ООО МАОУ «Лицей № 176», составлена в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС ООО, Положением о рабочей программе МАОУ «Лицей № 176». ООП ООО МАОУ «Лицей № 176» разработана в соответствии с ФГОС ООО и с учетом ФООП ООО (www.fgosreestr.ru) (на основании пунктов 7 и 10 статьи 12 Федерального Закона от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучения учебного предмета, планируемых (личностных, метапредметных и предметных) результатов, основные виды учебной деятельности, которые определены на уровень обучения, и количество часов.

Рабочая программа по физической культуре базового уровня изучения предмета составлена группой учителей физической культуры: Весленев Роман Игоревич, Матвеева Лилия Вячеславовна, Пооль Виктор Константинович - на 5 лет уровня основного общего образования (с 5 по 9 класс), обсуждена и принята на заседании методической кафедры МАОУ «Лицей № 176», согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МАОУ «Лицей № 176».

Рабочая программа формируется с учетом рабочей программы воспитания, содержит 4 пункта:

1. пояснительная записка;
2. планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
3. содержание учебного предмета «Физическая культура»;
4. тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

1. 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 надежности 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 ее 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, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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 ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль "Спорт" разрабатывается учителями физической культуры на основе содержания 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.

Общее число часов, отводимых для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, - 340 часов: в 5 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

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

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал учебного занятия реализуется через:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 свое 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 учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий

- физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
 - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
 - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
 - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
 - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
 - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

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

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

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

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

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об

- образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных 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 ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 - изучать и коллективно обсуждать технику "иллюстративного образца" разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 физкультурминут, 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 разноименным 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (прием 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, прием 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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приема (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 учетом 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 (прием 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 приема (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 ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступание" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной 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 учетом 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 вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема 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", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приемы 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 вперед 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;
 - 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

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 ее 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 вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх.

Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

Модуль "Легкая 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 трех шагов разбега.

Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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, прием 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 "наступления", ведение мяча "по прямой", "по кругу" и "змейкой", обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 ее 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 водоемах. 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 легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль "Легкая 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 приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 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. 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 приема (мальчики).

Модуль "Легкая атлетика".

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

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

Модуль "Зимние виды спорта".

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъемы 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов.

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 приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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, ее 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 учета 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 вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль "Легкая 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 легкой атлетики.

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Модуль "Спортивные игры".

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

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема 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 приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 приемы 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 вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед 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 "Легкая атлетика".

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

Модуль "Зимние виды спорта".

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

4. Тематическое планирование курса

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР
5 класс				
Раздел Знания о физической культуре 1 час.				
1		Физическая культура на ООО и ЗОЖ. История Древнегреческих Олимпийских игр.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Способы самостоятельной деятельности 1 час.				
2		Режим дня и физическое развитие человека. Проведение самостоятельных занятий и оценивание	1	https://lesson.academy-

		состояния организма. Составление дневника физической культуры.		content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Физическое совершенствование 66 часов.				
Подраздел Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.				
3		Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Подраздел Спортивно-оздоровительная деятельность 65 часов.				
Модуль "Легкая атлетика" 8 часов.				
4		Техника безопасности на уроке Лёгкой Атлетикой. Кросс 1.5 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5		Изучение техники стартов при беге. Контрольные испытания бег 1.5 км.	1	
6		Челночный бег 3 по 10м. Бег на 30 м.	1	
7		Контрольные испытания бег на 30м. Прыжки в длину с места.	1	
8		Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту с прямого разбега. Кросс 1.5 км.	1	
9		Изучения техники метания метания малого мяча с места. Контрольные испытания прыжка в высоту с прямого разбега и прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
10		Контрольные испытания метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Изучение техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
11		Контрольные испытания метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
Модуль "Спортивные игры" 32 часа.				
Баскетбол 13 часов.				
12		Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры и история. Изучение игровых стоек и техника ловли мяча двумя руками.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
13		Изучение техники ведение мяча. Способы передвижения и остановка прыжком.	1	
14		Изучение техник передач и броска двумя руками от груди.	1	
15		Закрепление техники броска двумя руками от груди и техники передач.	1	
16		Ведение мяча по "прямой", "по кругу" и "змейкой". Повороты с мячом. Зачёт по передачам.	1	
17		Учебная игра.	1	
18		Закрепление техники броска двумя руками от груди. Ведение мяча левой и правой рукой по "прямой", "по кругу" и "змейкой".	1	
19		Учебная игра.	1	
20		Совершенствование техники броска двумя руками от груди. Зачёт по ведению мяча.	1	
21		Учебная игра.	1	
22		Совершенствование техники броска двумя руками от груди. Учебная игра.	1	

23		Зачёт по броску двумя руками от груди. Учебная игра.	1	
24		Контрольные испытания по баскетболу.	1	
Волейбол 13 часов.				
25		Техника безопасности на уроке Волейбола. Правила игры и история. Техника приёма мяча и игровые стойки.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26		Изучение видов передач. Способы передвижения во время игры.	1	
27		Изучение техники верхней передачи.	1	
28		Закрепление верхней передачи.	1	
29		Зачет по верхней передаче.	1	
30		Изучение нижней передачи.	1	
31		Закрепление нижней передачи.	1	
32		Зачёт по нижней передаче.	1	
33		Отработка передач в паре. Изучение техники нижней прямой подачи.	1	
34		Зачёт по передачам в парах. Закрепление техники нижней прямой подачи.	1	
35		Учебная игра. Закрепление техники нижней прямой подачи.	1	
36		Зачёт по нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	
37		Контрольные испытания по волейболу.	1	
Футбол 6 часов.				
38		Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры и история. Изучение техники удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом "наступления".	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39		Изучение техники паса и ведения мяча.	1	
40		Закрепление техники удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Учебная игра.	1	
41		Совершенствования техники удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	
42		Зачёт удар по мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в цель.	1	
43		Контрольные испытания по футболу.	1	
Модуль "Гимнастика" 10 часов.				
44		Техника безопасности на уроке гимнастики. Виды гимнастики и история. Техника кувырка вперёд и назад.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
45		Способы прыжков на скакалке. Изучение техники кувырки вперед ноги "скрестно".	1	
46		Закрепление техник кувырков. Изучение висов на перекладине.	1	
47		Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на перекладине.	1	
48		Упражнения на гимнастической бревне. Изучение упоров.	1	
49		Упражнения на гимнастической скамье и бревне.	1	

50		Изучение техники опорного прыжка через и на гимнастического козла. Техника приземления. Контрольные испытания прыжки на скакалке.	1	
51		Закрепление техники опорного прыжка через и на гимнастического козла.	1	
52		Зачёт по опорному прыжку через и на гимнастического козла.	1	
53		Зачёт по гимнастике.	1	
Модуль "Зимние виды спорта" 10 часов.				
54		Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Кросс 2 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55		Изучение техники попеременного двухшажного хода. Виды стоек.	1	
56		Кросс 2 км.	1	
57		Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Поворот переступами на месте. Кросс 2 км. Торможение плугом.	1	
58		Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1	
59		Поворот переступами на месте. Кросс 2 км.	1	
60		Изучение техники одновременного бесшажного хода. Подъём способом "лесенка".	1	
61		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Поворот переступами в движение.	1	
62		Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	
63		Контрольные испытания по лыжной подготовке.	1	
Модуль "Спорт" 5 часа.				
64		Техника безопасности на уроке при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая медицинская помощь при травмах. История ВФСК в наши дни. Физическая подготовка.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65		Подготовка и сдача ГТО модуль скоростные возможности и координационные способности.	1	
66		Подготовка и сдача ГТО модуль сила и скоростносиловые возможности.	1	
67		Подготовка и сдача ГТО модуль выносливость и гибкость.	1	
68		Подготовка и сдача ГТО модуль прикладные навыки.	1	

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР
6 класс				
Раздел Знания о физической культуре 1 час.				
1		Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	https://educont.ru/
Раздел Способы самостоятельной деятельности 1 час.				
2		Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма. Самостоятельное развития	1	https://educont.ru/

		физических качеств. Составление плана самостоятельных занятий.		
Раздел Физическое совершенствование 66 часов.				
Подраздел Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.				
3		Правила самостоятельного закаливания организма. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы.	1	https://educont.ru /
Подраздел Спортивно-оздоровительная деятельность 65 часов.				
Модуль "Легкая атлетика" 8 часов.				
4		Техника безопасности на уроке Лёгкой Атлетикой. Кросс 1.5 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5		Изучение техники Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Контрольные испытания бег 1.5 км.	1	
6		Челночный бег 3 по 10м. Бег на 60 м. Метания малого мяча с места.	1	
7		Контрольные испытания бег на 60м. Изучение техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
8		Прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Изучение техники прыжка с разбега в высоту способом "перешагивание". Кросс 2 км.	1	
9		Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	
10		Контрольные испытания метания малого мяча в движущуюся цель и в даль с трёх шагов.	1	
11		Контрольные испытания Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом "перешагивание".	1	
Модуль "Спортивные игры" 32 часа.				
Баскетбол 13 часов.				
12		Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Ведение мяча в игровых стойках.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
13		Отработка передач в парах. Изучение техники броска одной рукой от плеча с места.	1	
14		Отработка броска двумя руками от груди со штрафной зоны. Учебная игра.	1	
15		Изучение технических приёмов в нападение и в защите. Бросок одной рукой от плеча с разбега.	1	
16		Отработка игры в пас при нападении. Совершенствование игры в защите.	1	
17		Совершенствование техники ведение мяча. Учебная игра.	1	
18		Зачёт по передачам мяча двумя руками в движении.	1	
19		Учебная игра.	1	
20		Закрепление техники броска одной рукой от плеча с разбега.	1	
21		Зачёт по броску двумя руками от груди из разных зон.	1	
22		Учебная игра.	1	
23		Закрепление техники броска одной рукой от плеча с места.	1	

24		Контрольные испытания по баскетболу.	1	
Волейбол 13 часов.				
25		Техника безопасности на уроке Волейбола. Правила игры. Техника приёма мяча и игровые стойки.	1	https://lesson.academycity-content.myschool.edu.ru/catalog
26		Отработка верхней и нижней передачи в паре. Способы передвижения во время игры.	1	
27		Отработка верхней передачи в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
28		Учебная игра.	1	
29		Изучение технических приемов.	1	
30		Отработка нижней передачи в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
31		Учебная игра.	1	
32		Зачёт по нижней передаче.	1	
33		Отработка передач в паре. Изучение техники нижней прямой подачи.	1	
34		Зачёт по передачам в парах. Закрепление техники нижней прямой подачи.	1	
35		Обучение игре через пас.	1	
36		Обучение технике атакующего удара. Учебная игра.	1	
37		Контрольные испытания по волейболу.	1	
Футбол 6 часов.				
38		Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры и история. Изучение техники удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега.	1	https://lesson.academycity-content.myschool.edu.ru/catalog
39		Закрепление техники удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега. Изучение технических приемов.	1	
40		Отработка игры у ворот со стороны защиты и нападения. Учебная игра.	1	
41		Отработка игры в пас при нападении. Совершенствование игры в защите. Учебная игра.	1	
42		Зачёт удара по мячу внутренней стороной стопы с разбега в штрафной зоне. Изучение техники паса навесом и остановок мяча.	1	
43		Контрольные испытания по футболу.	1	
Модуль "Гимнастика" 10 часов.				
44		Техника безопасности на уроке гимнастики. Виды гимнастики и история. Техника кувырка вперёд и назад.	1	https://lesson.academycity-content.myschool.edu.ru/catalog
45		Выполнение гимнастических комбинаций.	1	
46		Висы на перекладине.	1	
47		Выполнение гимнастических упражнения на перекладине.	1	
48		Выполнение гимнастических упражнения на гимнастической бревне.	1	
49		Зачёт мостик.	1	
50		Изучение техники опорного прыжка через гимнастического козла способом "согнув ноги" и способом "ноги врозь".	1	
51		Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла способом "согнув ноги" и способом "ноги врозь".	1	

52		Зачёт по опорному прыжку через гимнастического козла согнув ноги" и способом "ноги врозь".	1	
53		Контрольные испытания по гимнастике.	1	
Модуль "Зимние виды спорта" 10 часов.				
54		Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Кросс 2км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55		Кросс попеременным двухшажным ходом 1.5 км. Виды стоек.	1	
56		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	
57		Поворот переступами на месте. Кросс 2 км. Торможение плугом.	1	
58		Кросс одновременного бесшажным ходом 1.5км.	1	
59		Подъём способом "лесенка". Спуск в низкой стойке.	1	
60		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Поворот переступами в движение.	1	
61		Поворот переступами в движение. Кросс 2 км.	1	
62		Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	
63		Контрольные испытания по лыжной подготовке.	1	
Модуль "Спорт" 5 часа.				
64		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65		Подготовка и сдача ГТО модуль скоростные возможности и координационные способности.	1	
66		Подготовка и сдача ГТО модуль сила и скоростносиловые возможности.	1	
67		Подготовка и сдача ГТО модуль выносливость и гибкость.	1	
68		Подготовка и сдача ГТО модуль прикладные навыки.	1	

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР
7 класс				
Раздел Знания о физической культуре 1 час.				
1		Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Влияние ФК и спорта на воспитание личности современного человека.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Способы самостоятельной деятельности 1 час.				
2		Техническая подготовка и ее значение для человека. Двигательные действия как основа технической подготовки. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Физическое совершенствование 66 часов.				
Подраздел Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.				
3		Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

				content.myschool .edu.ru/catalog
Подраздел Спортивно-оздоровительная деятельность 65 часов.				
Модуль "Легкая атлетика" 8 часов.				
4		Техника безопасности на уроке Лёгкой Атлетикой. Кросс 1.5 км.	1	https://lesson.aca demy- content.myschool .edu.ru/catalog
5		Бег с препятствиями способами "наступление" и "прыжковый бег".	1	
6		Челночный бег 3 по 10м. Бег на 60 м. Изучение техники передачи эстафетной палочки.	1	
7		Эстафетный бег. Бег с препятствиями способами "наступление" и "прыжковый бег".	1	
8		Контрольные испытания эстафетный бег.. Метания малого мяча с места в мишень. Кросс 1.5 км.	1	
9		Контрольные испытания метание малого мяча в движущуюся мишень.	1	
10		Контрольные испытания бег с препятствиями способами "наступление".	1	
11		Контрольные испытания прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту с разбега способом "прыжковый бег" Кросс 1.5 км.	1	
Модуль "Спортивные игры" 32 часа.				
Баскетбол 13 часов.				
12		Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.	1	https://lesson.aca demy- content.myschool .edu.ru/catalog
13		Отработка передач в парах. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места.	1	
14		Учебная игра.	1	
15		Изучение технических приёмов в нападение и в защите.	1	
16		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с разбега. Учебная игра.	1	
17		Отработка игры в пас при нападении. Совершенствование игры в защите.	1	
18		Учебная игра.	1	
19		Совершенствование техники ведение мяча. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	
20		Изучение техники броска в корзину двумя руками снизу.	1	
21		Учебная игра.	1	
22		Закрепление техники броска в корзину двумя руками снизу.	1	
23		Зачёт броска одной рукой от плеча с места из разных зон. Учебная игра.	1	
24		Контрольные испытания по баскетболу.	1	
Волейбол 13 часов.				
25		Техника безопасности на уроке Волейбола. Правила игры.	1	https://lesson.aca demy- content.myschool .edu.ru/catalog
26		Отработка верхней и нижней передачи в паре. Передвижения во время игры.	1	
27		Отработка верхней передачи в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	

28		Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	1	
29		Отработка нижней передачи в парах через сетку. Изучение верхней подачи.	1	
30		Учебная игра.	1	
31		Отработка техники атакующего удара в парах и через сетку.	1	
32		Закрепление техники верхней подачи. Учебная игра.	1	
33		Зачёт верхняя подача. Учебная игра.	1	
34		Изучение перевода мяча за голову.	1	
35		Совершенствование технике атакующего удара. Отработка блока.	1	
36		Учебная игра.	1	
37		Контрольные испытания по волейболу.	1	
Футбол 6 часов.				
38		Техника безопасности при игре в футбол. Совершенствование техники удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега. Учебная игра.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39		Закрепление техники средних и длинных передач мяча по прямой и диагонали. Отработка игры у ворот со стороны защиты и нападения.	1	
40		Отработка игры в пас при нападении. Совершенствование игры в нападение. Учебная игра.	1	
41		Закрепление техники паса навесом в парах. Отработка вбрасывания мяча из-за боковой линии. Зачёт удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега в штрафной зоне.	1	
42		Совершенствование тактических действий при угловом ударе. Учебная игра.	1	
43		Контрольные испытания по футболу.	1	
Модуль "Гимнастика" 10 часов.				
44		Техника безопасности на уроке гимнастики. Виды гимнастики и история. Техника кувырка вперёд и назад.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
45		Выполнение гимнастических комбинаций.	1	
46		Выполнение гимнастических упражнения на перекладине. Лазанье по канату в два приёма.	1	
47		Изучение упражнений из ритмической гимнастики и простейших акробатических пирамид.	1	
48		Выполнение гимнастических упражнения на гимнастической бревне с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие.	1	
49		Зачёт прыжки на скакалке.	1	
50		Изучение техники стойки на голове с опорой на руки. Опорный прыжок через гимнастического козла способом "согнув ноги" и способом "ноги врозь".	1	
51		Закрепление техники стойки на голове с опорой на руки. Выполнение гимнастических комбинаций с добавлением упражнений из ритмической гимнастики и простейших акробатических пирамид.	1	

52		Зачёт лазанье по канату в два приёма.	1	
53		Зачёт по гимнастике.	1	
Модуль "Зимние виды спорта" 10 часов.				
54		Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Кросс 2 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55		Кросс попеременным двухшажным ходом 2 км.	1	
56		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	
57		Кросс одновременного бесшажным ходом 1.5км. Подъём способом "лесенка". Спуск в высокой и низкой стойках.	1	
58		Поворот переступами на месте. Поворот упором. Кросс 2 км.	1	
59		Кросс 2 км.	1	
60		Кросс переходом с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1	
61		Кросс 2 км.	1	
62		Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	
63		Контрольные испытания по лыжной подготовке	1	
Модуль "Спорт" 5 часа.				
64		Техника безопасности на уроке при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая медицинская помощь при травмах. История ВФСК в наши дни. Физическая подготовка.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65		Подготовка и сдача ГТО модуль скоростные возможности и координационные способности.	1	
66		Подготовка и сдача ГТО модуль сила и скоростносиловые возможности.	1	
67		Подготовка и сдача ГТО модуль выносливость и гибкость.	1	
68		Подготовка и сдача ГТО модуль прикладные навыки.	1	
8 класс				
Раздел Знания о физической культуре 1 час.				
1		Основные направления и формы организации физической культуры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Способы самостоятельной деятельности 1 час.				
2		Коррекция осанки, избыточной массы тела разработка, и составление индивидуальных планов занятий. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Физическое совершенствование 66 часов.				
Подраздел Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.				
3		Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Подраздел Спортивно-оздоровительная деятельность 65 часов.				
Модуль "Легкая атлетика" 8 часов.				

4		Техника безопасности на уроке Лёгкой Атлетикой. Равномерный бег 1.5 км.	1	https://lesson.academycitycontent.myschool.edu.ru/catalog	
5		Совершенствование техники низкого старта Тестирование бега 30м.	1		
6		Тактика прохождения спринтерской дистанции. Тестирование бега на 60 м.	1		
7		Основные правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Равномерный бег на 2км.	1		
8		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1		
9		Метание малого мяча в цели. Равномерный бег 2км.	1		
10		Тактика прохождения стайерской дистанции. Равномерный бег 3км.	1		
11		Контрольные испытания бег на дистанции 2км. Девушки, 3км. Юноши.	1		
Модуль "Спортивные игры" 32 часа.					
Баскетбол 13 часов.					
12		Техника безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры.	1		https://lesson.academycitycontent.myschool.edu.ru/catalog
13		Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	1		
14		Способы овладения мячом при «спорном мяче».	1		
15		Совершенствование техники броска от головы.	1		
16		Техника выполнение штрафных бросков.	1		
17		Совершенствование техники ведение мяча. Переводы мяча перед собой.	1		
18		Отработка игры в пас при нападении. Передача мяча одной рукой от плеча.	1		
19		Техник передачи мяча с отскоком от пола.	1		
20		Передача мяча при встречном движении.	1		
21		Бросок мяча одной рукой от головы после двух шагов.	1		
22		Тактические приёмы при игре в нападении.	1		
23		Совершенствование техники игры в защите.	1		
24		Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1		
Волейбол 13 часов.					
25		Техника безопасности на уроке Волейбола. Правила игры.	1	https://lesson.academycitycontent.myschool.edu.ru/catalog	
26		Стойка и передвижения во время игры.	1		
27		Передача мяча двумя руками сверху.	1		
28		Нижняя прямая подача.	1		
29		Техника приёма мяча.	1		
30		Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
31		Отработка техники атакующего удара в парах и через сетку.	1		
32		Техника верхней подачи.	1		
33		Зачёт верхняя подача. Учебная игра.	1		
34		Техника второй передачи.	1		
35		Техника атакующего удара.	1		
36		Техника одиночного блока.	1		
37		Техника группового блока.	1		
Футбол 6 часов.					

38		Техника безопасности при игре в футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии,	1	https://lesson.academycdemy-content.myschool.edu.ru/catalog
39		Техника передачи внутренней частью стопы.	1	
40		Техники игровых действий: выполнение штрафного удара.	1	
41		Техники игровых действий: выполнение углового удара.	1	
42		Техника игры головой.	1	
43		Комбинации из освоенных элементов техники.	1	
Модуль "Гимнастика" 10 часов.				
44		Техника безопасности на уроке гимнастики. Основные правила проведения соревнований.	1	https://lesson.academycdemy-content.myschool.edu.ru/catalog
45		Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.	1	
46		Подъём в сед ноги врозь на брусках(мальчики). Соскок кувырком назад из вися на жерди (девочки).	1	
47		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1	
48		Стойка на голове и руках (мальчики). Колесо (девочки).	1	
49		Длинный кувырок.	1	
50		Опорный прыжок через гимнастического козла способом "согнув ноги".	1	
51		Опорный прыжок через гимнастического козла способом "ноги врозь".	1	
52		Выполнение гимнастических комбинаций с добавлением упражнений из ритмической гимнастики.	1	
53		Изучение техники подъёма переворотом.	1	
Модуль "Зимние виды спорта" 10 часов.				
54		Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Кросс 2 км.	1	https://lesson.academycdemy-content.myschool.edu.ru/catalog
55		Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.	1	
56		Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1	
57		Кросс бесшажным ходом 1,5км.	1	
58		Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	
59		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный и обратно.	1	
60		Кросс переходом с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1	
61		Техника торможения боковым скольжением.	1	
62		Техника торможения плугом.	1	
63		Контрольные испытания по лыжной подготовке	1	
Модуль "Спорт" 5 часа.				
64		Техника безопасности на уроке при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая медицинская помощь при травмах. История ВФСК в наши дни. Физическая подготовка.	1	https://lesson.academycdemy-content.myschool.edu.ru/catalog
65		Подготовка и сдача ГТО модуль скоростные возможности и координационные способности.	1	https://lesson.academycdemy-

				content.myschool.edu.ru/catalog
66		Подготовка и сдача ГТО модуль сила и скоростносиловые возможности.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
67		Подготовка и сдача ГТО модуль выносливость и гибкость.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
68		Подготовка и сдача ГТО модуль прикладные навыки.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
9 класс				
Раздел Знания о физической культуре 1 час.				
1		ЗОЖ, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма здорового образа жизни.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Способы самостоятельной деятельности 1 час.				
2		Восстановительный массаж и банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях ФК и во время активного отдыха.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Физическое совершенствование 66 часов.				
Подраздел Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.				
3		Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Подраздел Спортивно-оздоровительная деятельность 65 часов.				
Модуль "Легкая атлетика" 8 часов.				
4		Техника безопасности на уроке Лёгкой Атлетикой. Равномерный бег 1.5 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5		Совершенствование техники низкого старта Тестирование бега 30м.	1	
6		Тактика прохождения спринтерской дистанции. Тестирование бега на 60 м.	1	
7		Основные правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Равномерный бег на 2км.	1	
8		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1	
9		Метание малого мяча в цели. Равномерный бег 2км.	1	
10		Тактика прохождения стайерской дистанции. Равномерный бег 3км.	1	
11		Контрольные испытания бег на дистанции 2км. Девушки, 3км. Юноши.	1	
Модуль "Спортивные игры" 32 часа.				
Баскетбол 13 часов.				
12		Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

13		Отработка передач в парах. Совершенствование техники броска одной рукой от головы после двух шагов.	1	content.myschool.edu.ru/catalog
14		Совершенствование техники остановки с мячом после ведения.	1	
15		Техника передачи мяча в движении.	1	
16		Отработка игры в пас при нападении.	1	
17		Техника игры в нападении, освобождения от опеки для получения мяча.	1	
18		Совершенствование техники ведение мяча.	1	
19		Совершенствование техники обводки соперника.	1	
20		Техника броска мяча одной рукой от головы в прыжке(мальчики), двумя руками от головы (девочки).	1	
21		Изучение технических приёмов в нападении и в защите.	1	
22		Индивидуальная и групповая игра в защите.	1	
23		Тактика быстрого прорыва в нападении.	1	
24		Изучение простых комбинаций в нападении.	1	
Волейбол 13 часов.				
25		Техника безопасности на уроке Волейбола. Правила игры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26		Отработка верхней и нижней передачи в паре. Передвижения во время игры.	1	
27		Техника верхней передачи у сетки.	1	
28		Техника верхней передачи в прыжке.	1	
29		Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1	
30		Приём мяча, отскачившего от сетки.	1	
31		Отработка техники атакующего удара в парах и через сетку.	1	
32		Закрепление техники нижней подачи.	1	
33		Закрепление техники верхней подачи.	1	
34		Техника прямого нападающего удара.	1	
35		Техника бокового нападающего удара.	1	
36		Техника игры в защите.	1	
37		Контрольные испытания по волейболу.	1	
Футбол 6 часов.				
38		Техника безопасности при игре в футбол. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39		Техника удара по летящему мячу взёмом стопы..	1	
40		Отработка игры в пас при нападении. Совершенствование игры в нападении. Учебная игра.	1	
41		Техника паса навесом. Отработка вбрасывания мяча из-за боковой линии. Зачёт удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега в штрафной зоне.	1	
42		Совершенствование тактических действий при угловом ударе. Учебная игра.	1	
43		Контрольные испытания по футболу.	1	
Модуль "Гимнастика" 10 часов.				
44		Техника безопасности на уроке гимнастики. Основные правила проведения соревнований.	1	https://lesson.academy-

45		Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.	1	content.myschool.edu.ru/catalog
46		Подъём в сед ноги врозь на брусьях(мальчики). Соскок кувырком назад из виса на жерди (девочки).	1	
47		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1	
48		Стойка на голове и руках (мальчики). Колесо (девочки).	1	
49		Длинный кувырок.	1	
50		Опорный прыжок через гимнастического козла способом "согнув ноги".	1	
51		Опорный прыжок через гимнастического козла способом "ноги врозь".	1	
52		Выполнение гимнастических комбинаций с добавлением упражнений из ритмической гимнастики.	1	
53		Изучение техники подъёма переворотом.	1	
Модуль "Зимние виды спорта" 10 часов.				
54		Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Кросс 2 км.	1	https://lesson.academyc-content.myschool.edu.ru/catalog
55		Техника передвижения одновременным безшажным ходом.	1	
56		Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1	
57		Кросс бесшажным ходом 1,5км.	1	
58		Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	
59		Переход о попеременного двухшажного хода н одновременный безшажный и обратно.	1	
60		Кросс переходом с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1	
61		Техника торможения боковым скольжением.	1	
62		Техника торможения плугом.	1	
63		Контрольные испытания по лыжной подготовке	1	
Модуль "Спорт" 5 часа.				
64		Техника безопасности на уроке при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая медицинская помощь при травмах. История ВФСК в наши дни. Физическая подготовка.	1	https://lesson.academyc-content.myschool.edu.ru/catalog
65		Подготовка и сдача ГТО модуль скоростные возможности и координационные способности.	1	
66		Подготовка и сдача ГТО модуль сила и скоростносиловые возможности.	1	
67		Подготовка и сдача ГТО модуль выносливость и гибкость.	1	
68		Подготовка и сдача ГТО модуль прикладные навыки.	1	