

Приложение № 23 «Физическая культура
(Спортивные игры)» к ООП ООО,
утвержденной приказом директора МОУ
«Ницинская ООШ» от 30.08.2023 г. № 44-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)»
(для 5-9 классов образовательных организаций)**

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(спортивные игры)» 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(спортивные игры)», 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».

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культур (спортивные игры)» в основной школе составляет 170 часов (один час в неделю в каждом классе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и

в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура (Спортивные игры)»

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.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. 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 и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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.

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.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «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).

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура(Спортивные игры)»

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 (спортивные игры), на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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:

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;

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:

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;

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:

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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;

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

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 академических часов,
отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Физическая
культура(Спортивные игры)»**

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его	1	

	показатели		
Итого по разделу		2	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0
3.2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.6.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные	2	

	технические действия с мячом		
3.8.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.9.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	4	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.10.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.11.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	4	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.12.	Модуль «Спортивные игры. Футбол».Удар по неподвижному мячу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.13.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Футбол».Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Футбол».Ведение футбольного мяча	1	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA

			0- tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.16	Модуль «Спортивные игры. Футбол».Обводка мячом ориентиров	1	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0- tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
Итого по разделу		30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		2,5	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Физическая подготовка человека	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
2.2.	Правила развития физических качеств	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
2.3.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
Итого по разделу		1,5	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			

3.1.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
3.2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча и с мячом.	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра по упрощённым правилам.	4	
3.3.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе.	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
3.4.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
3.5.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
Итого по разделу		30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Понятие «техническая подготовка	0.5	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
2.1.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
2.2.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
2.3.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
2.4.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	https://drive.google.com/file/d/0By_j

			r3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
2.5.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
2.6.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
Итого по разделу		3.5	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
3.2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
3.3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
3.4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/

	самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу		
3.5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
3.6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
3.7.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	4	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2,5	https://drive.google.com/file/d/0By_jr3Z4kxZMVN5OEh3eXZRQ3c/view?

			resourcekey=0-tLRnr0zUeg66Ew3CL7XENA
Итого по разделу		29,5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ https://drive.google.com/file/d/0B5fU44UX5QakMINNUFR0eTc1ZE0/view?resourcekey=0-Nx369QOnqSyDAutqTiI5gg
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/

Итого по разделу		1	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	2	https://drive.google.com/file/d/0B5fU44UX5QakMINNUFR0eTc1ZE0/view?resourcekey=0-Nx369QOnqSyDAutqTiI5gg
3.2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
3.3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
3.4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
3.5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
3.6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра по упрощённым правилам.	4	
3.7.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/

3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Тактические действия в игре волейбол	2	https://drive.google.com/file/d/0B5fU44UX5QakMINNUFR0eTc1ZE0/view?resourcekey=0-Nx369QOnqSyDAutqTiI5gg
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	4	https://drive.google.com/file/d/0B5fU44UX5QakMINNUFR0eTc1ZE0/view?resourcekey=0-Nx369QOnqSyDAutqTiI5gg
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол».Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
Итого по разделу		32	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/

1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Восстановительный массаж	0.5	0
2.2.	Банные процедуры	0.5	0
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	https://drive.google.com/file/d/0B5fU44UX5QakMINNUFR0eTc1ZE0/view?resourcekey=0-Nx369QOnqSyDAutqTiI5gg
Итого по разделу		3	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
3.2.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
3.3.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
3.21	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
Итого по разделу		29	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

