ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0347ED0C00ACB40884462D030F73D439BE
Владелец: АСТРАХАНЦЕВ МАКСИМ ПАВЛОВИЧ
Действителен: с 20.08.2026 до 20.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

базовый уровень

для обучающихся 5–9 класса СМГ

Разработчик(и):
Тюленев Сергей Николаевич, учитель

2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов СМГ (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы основного общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории,, утвержденными педагогическим советом текущего учебного года.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», базовый уровень, для 5–9 класса СМГ разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории.

Целью обучения по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), является оздоровление, 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.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ЧОУ «Точка будущего»

1. Период реализации рабочей программы 5 лет.
2. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	2	34	68
6 класс	2	34	68
7 класс	2	34	68
8 класс	2	34	68
9 класс	2	34	68

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога

1. Большакова Т.А., Кугно Э.Э., Большаков В.В. Организация занятий по физической культуре студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ Составители: Т.А. Большакова, Э.Э. Кугно, В.В. Большаков. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2019. – 118 с.
2. Бутин Н.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. – 250 с. – ISBN – 978-5-9746-0176-5
4. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, С. М. Никитина [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 313 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. исправ. И доп. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 447 с.
6. Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил.

7. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил.
8. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.

1. Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил.
2. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил.
3. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е из-дание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.
4. https://resh.edu.ru/

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.

1. Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил.
2. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил.
3. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е из-дание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.
4. https://resh.edu.ru/

Раздел 1. Содержание учебного предмета, с учётом рабочей программы воспитания

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала, методов и форм работы для обуч-ся с особыми образовательными потребностями (формы, методы и приёмы)
5 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Модуль	**Гимнастика**	
Темы 1 Строевые упражнения	Повороты на месте. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре поворотом в движении	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элемент	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы	
Модуль	**Легкая атлетика**	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления.	
Тема 3. Метание малого мяча	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча с места и с 2-3 шагов.	
Модуль	**Зимние виды спорта – лыжная подготовка**	

Тема 1. Передвижение на лыжах	Попеременно двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по дистанции.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой»	
Тема 3. Спуски с горы	Спуск в основной стойке, торможение плугом	
Модуль	**Спортивные игры**	
Баскетбол		
Тема 1. Ловля и передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3. Броски мяча в кольцо	Броски мяча в кольцо от груди двумя руками с места	
Волейбол		
Тема 1. Прием и передача мяча	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Подача мяча	Нижняя прямая подача мяча	
Подвижные игры	«Пустое место», «Кто дальше бросит?», «Перестрелка», «Пионербол», «Метко в цель», «Передал – садись!», «Кто больше?», «Охотники», «Мяч в воздухе», «Свеча», «Отбей мяч», «Набирайте очки», «Слушай сигнал».	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Модуль	**Плавание**	
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
6 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Модуль	**Гимнастика**	

Темы 1 Строевые упражнения	Повороты на месте. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре поворотом в движении	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы	
Модуль	**Легкая атлетика**	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления.	
Тема 3. Метание малого мяча	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча с места и с 2-3 шагов.	
Модуль	**Зимние виды спорта – лыжная подготовка**	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Одновременно одношажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по дистанции. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой», «ёлочкой»	
Тема 3. Спуски с горы	Спуск основной, высокой и низкой стойках, торможение плугом, «упором»	
Модуль	**Спортивные игры**	
Баскетбол		
Тема 1. Технические действия игрока без мяча	передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой; остановка двумя шагами и прыжком.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2.	Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и	Групповые формы работы, с

Ловля и передача мяча	сменой мест, в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении.	обязательной пропедевтической работой.
Тема 3. Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4. Броски мяча в кольцо	Броски мяча в корзину в движении; броски в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Броски в корзину после ведения и остановки.	
Волейбол		
Тема 1. Прием и передача мяча	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, верхнюю передачу мяча у стены Правила игры	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Подача мяча	Нижняя прямая подача мяча	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Подвижные игры	«Перестрелка», «Пионербол», «Метко в цель», «Передал – Садись!», «Кто больше?», «Мяч в воздухе», «Свеча», «Отбей мяч», «Набирайте очки», «Мяч капитану», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик».	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Модуль	**Плавание**	
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 4. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
7 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Модуль	**Гимнастика**	
Темы 1 Строевые упражнения	Повороты на месте. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой».	Групповые формы работы, с

	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре поворотом в движении	обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
Модуль	**Легкая атлетика**	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.	
Тема 3. Метание малого мяча	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча с 2-3 шагов.	
Модуль	**Зимние виды спорта – лыжная подготовка**	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Одновременно одношажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по дистанции. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	
Тема 3. Спуски с горы	Спуск основной, высокой и низкой стойках, торможение плугом, «упором»	
Модуль	**Спортивные игры**	
Баскетбол		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее обучение технике движений.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму

Тема 2. Ловля и передача мяча	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Перехват мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 3. Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом.	
Тема 4. Броски мяча в кольцо	бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Штрафной бросок	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 5. Игровая деятельность	Игра по правилам мини-баскетбола	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Волейбол		
Тема 1. Прием и передача мяча	передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Подача мяча	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3. Игровая деятельность	Игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Подвижные игры	«Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Модуль	**Плавание**	
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	

Тема 4. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
8 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Модуль	**Гимнастика**	
Темы 1 Строевые упражнения	Повторение ранее изученных элементов	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
Модуль	**Легкая атлетика**	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.	
Тема 3. Метание малого мяча	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча с 2-3 шагов. Метание малого с разбега.	
Модуль	**Зимние виды спорта – лыжная подготовка**	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Одновременно бесшажный ход, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по дистанции. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	

Тема 3. Спуски с горы	Спуск основной, высокой и низкой стойках, торможение плугом, «упором»	
Модуль	**Спортивные игры**	
Баскетбол		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее обучение технике движений.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Ловля и передача мяча	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 3. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления и скорости; с изменением высоты отскока; после ловли	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4. Броски мяча в кольцо	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Штрафной бросок	
Тема 5. Игровая деятельность	Игра по правилам мини-баскетбола	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Волейбол		
Тема 1. Технические действия	Прямой нападающий удар; Повторение и совершенствование ранее изученных технических приёмов	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Игровая деятельность	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	
Подвижные игры	«Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».	
Модуль	**Плавание**	
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 4. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с

		обязательной пропедевтической работой.
9 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Модуль	Гимнастика	
Темы 1 Строевые упражнения	Повторение ранее изученных элементов	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
Модуль	Легкая атлетика	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.	
Тема 3. Метание малого мяча	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча с 2-3 шагов. Метание малого с разбега.	
Модуль	Зимние виды спорта – лыжная подготовка	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	Спортивные игры	
Баскетбол		
Тема 1.	Совершенствование технике движений.	

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Ловля и передача мяча	Совершенствование технике движений	
Тема 3. Ведение мяча	Совершенствование технике движений	
Тема 4. Броски мяча в кольцо	Совершенствование технике движений	
Тема 5. Игровая деятельность	Игра по правилам мини-баскетбола	
Волейбол		
Тема 1. Технические действия	Прямой нападающий удар; Повторение и совершенствование ранее изученных технических приёмов	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Игровая деятельность	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	
Подвижные игры	«Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Модуль	**Плавание**	
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 4. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты:

Личностные образовательные результаты представляют собой систему целей, ориентированных на поступательное развитие субъектной позиции обучающихся и достижение ими к концу обучения в основной школе уровня развития субъектности - «субъект деятельности» в сочетании со способностью и готовностью опираться при реализации действий на усвоенные ценностные образцы и осуществлять осознанные ценностные выборы. Достижение поставленных целей предполагает развитие у обучающихся следующих качеств и способностей в контексте становления культуры созидания, сотрудничества и саморазвития.

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.

2. Метапредметные образовательные результаты.

Перечень межпредметных понятий:

Абстрактное – одностороннее, простое, неразвитое; сторона, часть целого; противостоит конкретному.

Абстракция – мысленное отвлечение от ряда свойств предметов и отношений между ними; понятие, образуемое в результате отвлечения.

Актуализация – превращение возможностей (потенций) в действительность.

Актуальный – существующий в действительности; противоположное – потенциальный.

Анализ – процедура мысленного разложения целого на составные части; противоположное – синтез.

Аналогия - умозаключение, в котором на основе сходства предметов в одних отношениях делается предположительный вывод об их сходстве в других отношениях; аналогия является источником гипотез.

Вид и род (в логике) – понятия, выражающие отношения между классами предметов; вид как класс входит в род.

Всеобщее – характеристики, присущие всем предметам данного класса; единая основа бесконечного множества явлений; внутренняя сущность явлений, закон их существования и развития.

Доказательство – процесс (метод) установления истины; обоснование истинности того или иного суждения (тезиса).

Закономерность – объективная, повторяющаяся при определенных условиях существенная связь явлений в природе и обществе.

Знак – явление, выступающее в качестве представителя и заместителя других явлений; смысловое значение знака содержит информацию об обозначаемых явлениях.

Знание – результат процесса познания действительности; знаково оформленная система идеальных образов.

Значение и смысл – понятия, фиксирующие обозначаемый знаком класс предметов и информацию о нем.

Категория – предельно общее, фундаментальное понятие философии.

Качество – то, что характеризует природу вещи, ее принадлежность к определенному классу предметов.

Класс (логический) – понятие, обозначающее множество предметов, удовлетворяющее каким-либо условиям или признакам.

Метод – путь исследования, способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.

Понятие – форма логического мышления, образ, фиксирующий общие и существенные признаки и свойства предметов и явлений и отношения между ними.

Проблема – объективно возникающий в ходе развития познания вопрос или целостный комплекс вопросов, решение которых представляет существенный практический или теоретический интерес.

Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.

Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей.
Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.
Язык – система знаков, служащая средством человеческого общения, мышления и выражения.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

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

Познавательные УУД:

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.

Коммуникативные УУД

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.

Регулятивные УУД

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.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

3. **Предметные образовательные результаты** (базовый уровень):

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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом "ноги врозь" (мальчики) и способом "напрыгивания с последующим спрыгиванием" (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать 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).
- плавательная подготовка. выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием

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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими 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).
- плавательная подготовка. Выполнять старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.

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).
- плавательная подготовка. повороты при плавании кролем на груди и на спине.

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 (для бесснежных районов - имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- 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;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов: оценка состояния организма; активный образ жизни; физическая подготовка; физическое развитие.

Исследование. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, соблюдение здорового образа жизни. Измерение показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проектирование. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Конструирование. Составление комплексов упражнений (комплекс утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, комплексы упражнений на воспитание физических качеств) и их графическая запись. Составление схематического изображения комбинаций в спортивных играх.

Организация. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах), работа в командах на уроках физической культуры.

Стратегирование Составление тактических карт в спортивных играх.

Тему исследовательской работы по физкультуре с 5 по 9 класс следует подбирать, исходя из его интересов и увлечений. Направления проекторной деятельности должны быть связанны с любимым видом спорта, плаванием, самбо, бадминтон, баскетбол, футбол и др., с закаливанием, со здоровым образом жизни, правильным питанием и режимом дня обучающихся.

Примеры тем для индивидуальных проектов обучающихся:

Направления	Темы
Олимпийские игры	- История олимпийских игр - Параолимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее. - История развития вида спорта
Организация занятии	- Развитие координационных способностей посредством скакалки - Составление индивидуальной программы оздоровления и физического развития
Знаменитые спортсмены	- Легенды спорта - Олимпийские чемпионы
Здоровье	- Самоконтроль в процессе занятий физкультурой - Режим дня и его влияние на организм - От культуры и спорта – к здоровому образу жизни. - Фастфуд – полезен или нет - Мой дневник самоконтроля

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

1. Тематическое планирование

5 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий)			
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 (в процессе занятий)			
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.			

Модуль Легкая атлетика	11		Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1. Ходьба и бег.	4		
Тема 2. Прыжковые упражнения	4		
Тема 3. Метание малого мяча	3		
Модуль Гимнастика	6		Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил. https://resh.edu.ru/
Темы 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2. Элементы акробатики	2		
Тема 3. Равновесие	2		
Тема 4. Лазанье и перелезание	1		
Модуль. Зимние виды спорта -лыжная подготовка	6		Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1. Передвижение на лыжах	4		
Тема 2. Подъем на склон	1		
Тема 3. Спуски с горы	1		
Модуль Спортивные игры	11		Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил. https://resh.edu.ru/
Баскетбол	6		
Тема 1. Ловля и передача мяча	2		
Тема 2.	2		

Ведение мяча			
Тема 3. Броски мяча в кольцо	2		
Волейбол	**5**		
Тема 1. Прием и передача мяча	3		
Тема 2. Подача мяча	2		
Подвижные игры	В течение уч. года		
Модуль Плавание	**34**		Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил. https://resh.edu.ru/ Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	12		
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	12		
Тема 3. Игры на воде	10		

6 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий) 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.			
Модуль Легкая атлетика	11		Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1. Ходьба и бег.	4		
Тема 2. Прыжковые упражнения	4		
Тема 3. Метание малого мяча	3		
Модуль Гимнастика	6		Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил. https://resh.edu.ru/
Темы 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2. Элементы акробатики	2		
Тема 3. Равновесие	2		
Тема 4. Лазанье и перелезание	1		
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	6		Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1. Передвижение на лыжах	4		
Тема 2. Подъем на склон	1		
Тема 3. Спуски с горы	1		

Модуль. Спортивные игры	**11**		Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил. https://resh.edu.ru/
Баскетбол	**6**		
Тема 1. Технические действия игрока без мяча	1		
Тема 2. Ловля и передача мяча	1		
Тема 3. Ведение мяча	2		
Тема 4. Броски мяча в кольцо	2		
Волейбол	**5**		
Тема 1. Прием и передача мяча	3		
Тема 2. Подача мяча	2		
Подвижные игры	В течение уч. года		
Модуль Плавание	**34**		Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с. https://resh.edu.ru/ Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	12		
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	12		
Тема 3. Плавание способом брас	5		
Тема 4. Игры на воде	5		

7 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы

		возможностям детей с особыми образовательными потребностями	
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий) 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"			
Модуль Легкая атлетика	**11**		Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1. Ходьба и бег.	4		
Тема 2. Прыжковые упражнения	4		
Тема 3. Метание малого мяча	3		
Модуль Гимнастика	**6**		Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил.
Темы 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2. Элементы акробатики	2		

Тема 3. Равновесие	2		https://resh.edu.ru/
Тема 4. Лазанье и перелезание	1		
Модуль Зимние виды спорта -лыжная подготовка	**6**		Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1. Передвижение на лыжах	4		
Тема 2. Подъем на склон	1		
Тема 3. Спуски с горы	1		
Модуль Спортивные игры	**11**		Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил. https://resh.edu.ru/
Баскетбол	**6**		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
Тема 2. Ловля и передача мяча	1		
Тема 3. Ведение мяча	1		
Тема 4. Броски мяча в кольцо	2		
Тема 5. Игровая деятельность	1		
Волейбол	**5**		
Тема 1. Прием и передача мяча	2		
Тема 2. Подача мяча	2		
Тема 3.	1		

Игровая деятельность			
Подвижные игры	В течение уч. года		
Модуль Плавание	**34**		Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 14 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024.- 221 [3]с.: ил. https://resh.edu.ru/ Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10		
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10		
Тема 2. Плавание способом брас	10		
Тема 3. Игры на воде	4		

8 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий) 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.			
Модуль Легкая атлетика	**11**		Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.
Тема 1. Ходьба и бег.	4		
Тема 2. Прыжковые упражнения	4		

Тема 3. Метание малого мяча	3		https://resh.edu.ru/
Модуль Гимнастика	**6**		Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. https://resh.edu.ru/
Темы 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2. Элементы акробатики	2		
Тема 3. Равновесие	2		
Тема 4. Лазанье и перелезание	1		
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	**6**		Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1. Передвижение на лыжах	4		
Тема 2. Подъем на склон	1		
Тема 3. Спуски с горы	1		
Модуль Спортивные игры	**11**		Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. https://resh.edu.ru/
Баскетбол	**6**		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
Тема 2. Ловля и передача мяча	1		
Тема 3. Ведение мяча	1		
Тема 4.	2		

Броски мяча в кольцо			
Тема 5. Игровая деятельность	1		
Волейбол	**5**		
Тема 1. Технические действия	3		
Тема 2. Игровая деятельность	2		
Подвижные игры	В течение уч. года		
Модуль. Плавание	**34**		Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. https://resh.edu.ru/ Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10		
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10		
Тема 2. Плавание способом брас	10		
Тема 3. Игры на воде	4		

9 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий)			

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.			
Модуль Легкая атлетика	**8**		Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1. Ходьба и бег.	2		
Тема 2. Прыжковые упражнения	2		
Тема 3. Эстафетный бег	2		
Тема 4. Метание мяча	2		
Модуль Гимнастика	**6**		Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. https://resh.edu.ru/
Темы 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2. Элементы акробатики	2		
Тема 3. Равновесие	2		
Тема 4. Лазанье и перелезание	1		
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	**6**		Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1. Передвижение на лыжах	2		
Тема 2. Подъем на склон	2		
Тема 3. Спуски с горы	2		

Модуль Спортивные игры	**11**		Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. https://resh.edu.ru/
Баскетбол	6		
Тема 1. Ловля и передача мяча	1		
Тема 2. Ведение мяча	1		
Тема 3. Броски мяча в кольцо	2		
Тема 4. Игровая деятельность	2		
Волейбол	5		
Тема 1. Передача	1		
Тема 2. Подача	1		
Тема 3. Нападающий удар	1		
Тема 4. Блокирование	1		
Тема 5. Учебно-тренировочная игра	2		
Модуль Плавание	**34**		Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. https://resh.edu.ru/ Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10		
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10		
Тема 3. Плавание способом брасс	10		
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	4		

2. Поурочное планирование

5 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	КЭС	Формы контроля
Модуль Легкая атлетика	11		
Тема 1. Ходьба и бег.	4	Высокий старт обучающийся должен знать технику выполнения высокого старта	Контрольный норматив
Тема 2. Прыжковые упражнения	4	Прыжки в длину. Обучающиеся должны уметь выполнять прыжок с места и знать технику выполнения прыжка в длину с разбега (основные фазы) способом «согнув ноги».	Контрольный норматив
Тема 3. Метание малого мяча	3	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, на дальность с трёх шагов разбега, обучающийся должен знать технику выполнения метания малого мяча уметь выполнять	Контрольный норматив
Модуль Гимнастика	6		
Темы 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2. Элементы акробатики	2	Из положения лежа на спине “мост”, уметь выполнять мост и рассказать технику выполнения	Контрольный норматив
Тема 3. Равновесие	2	Комбинация на гимнастическом бревне, уметь выполнять комбинацию	Контрольный норматив
Тема 4.	1		

Лазанье и перелезание			
Модуль. Зимние виды спорта -лыжная подготовка	**6**		
Тема 1. Передвижение на лыжах	4	Попеременный двушажный ход, уметь передвигаться на лыжах до 1 км	Контрольный норматив
Тема 2. Подъем на склон	1		
Тема 3. Спуски с горы	1	Спуск с горы, уметь спускаться в основной стойке и выполнить торможение плугом,	Контрольный норматив
Модуль Спортивные игры	**11**		
Баскетбол	6		
Тема 1. Ловля и передача мяча	2	Передача мяча от груди на месте и в движении, уметь выполнить передачу	Контрольный норматив
Тема 2. Ведение мяча	2	Ведене мяча, уметь вести мяч на месте и в движении	Контрольный норматив
Тема 3. Броски мяча в кольцо	2	Бросок в кольцо от груди двумя руками с места, уметь выполнить бросок и знать технику выполнения	Контрольный норматив
Волейбол	**5**		
Тема 1. Прием и передача мяча	3	Прием и передача мяча снизу и сверху, уметь правильно принять и передать мяч	Контрольный норматив
Тема 2. Подача мяча	2	нижняя прямая подача, уметь выполнить подачу	Контрольный норматив
Подвижные игры	В течение уч. года		
Модуль Плавание	**34**		
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	12	Кроль на груди, уметь преодолевать дистанцию 25 м. Старт с бортика, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	12	Кроль на спине, уметь преодолевать дистанцию 25 м.	Контрольный норматив

		Старт из воды с проплыванием 5-7 м, уметь выполнять	Контрольный норматив
Тема 3. Игры на воде	10		

6 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	КЭС	Формы контроля
Модуль Легкая атлетика	11		
Тема 1. Ходьба и бег.	4	Высокий старт обучающийся должен знать технику выполнения высокого старта	Контрольный норматив
Тема 2. Прыжковые упражнения	4	Прыжки в длину. Обучающиеся должны уметь выполнять прыжок с места и знать технику выполнения прыжка в длину с разбега (основные фазы) способом «согнув ноги».	Контрольный норматив
Тема 3. Метание малого мяча	3	Метание малого (теннисного) мяча, обучающийся должен знать технику выполнения метания малого мяча и уметь выполнять метание в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Контрольный норматив
Модуль Гимнастика	6		
Темы 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2. Элементы акробатики	2	Из положения лежа на спине “мост”, уметь выполнять мост и рассказать технику выполнения	Контрольный норматив Контрольный норматив

		Акробатическая комбинация, уметь выполнять элементы комбинации	
Тема 3. Равновесие	2	Комбинация на гимнастическом бревне, уметь выполнять комбинацию	Контрольный норматив
Тема 4. Лазанье и перелезание	1		
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	**6**		
Тема 1. Передвижение на лыжах	4	Одновременно одношажный ход, уметь передвигаться на лыжах до 1 км	Контрольный норматив
Тема 2. Подъем на склон	1		
Тема 3. Спуски с горы	1	Спуск с горы, уметь спускаться в низкой стойке и выполнить торможение упором	Контрольный норматив
Модуль. Спортивные игры	**11**		
Баскетбол	**6**		
Тема 1. Технические действия игрока без мяча	1		
Тема 2. Ловля и передача мяча	1	Передача мяча от плеча в движении, уметь точно выполнить передачу	Контрольный норматив
Тема 3. Ведение мяча	2	Ведение мяча и остановка в два шага,	Контрольный норматив
Тема 4. Броски мяча в кольцо	2	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, уметь выполнить остановку прыжком и выполнить бросок в кольцо	Контрольный норматив
Волейбол	***5***		
Тема 1. Прием и передача мяча	3	Прием и передача мяча снизу и сверху, уметь правильно принять и передать мяч	Контрольный норматив
Тема 2. Подача мяча	2	нижняя прямая подача, уметь выполнить подачу	Контрольный норматив
Подвижные игры	В течение уч. года		

Модуль Плавание	**34**		
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	12	Кроль на груди, уметь преодолевать дистанцию 25 м. Старт с сидя с тумбочки, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	12	Кроль на спине, уметь преодолевать дистанцию 25 м. Старт из воды с проплыванием 5-7 м, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2. Плавание способом брас	5	Движение ног, уметь преодолевать дистанцию 25 м. с использованием дощечки Сочетание движений рук с дыханием, уметь выполнять движение рук	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 3. Игры на воде	5		

7 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	КЭС	Формы контроля
Модуль Легкая атлетика	**11**		
Тема 1. Ходьба и бег.	4	Старт обучающийся должен знать технику выполнения стартов (высокий, низкий, с опорой на одну руку)	Контрольный норматив
Тема 2. Прыжковые упражнения	4	Прыжки в длину. Обучающиеся должны уметь выполнять прыжок с места и знать технику выполнения прыжка в длину с разбега (основные фазы) способом «согнув ноги».	Контрольный норматив
Тема 3. Метание малого мяча	3	Метание малого (теннисного) мяча, обучающийся должен знать технику выполнения	Контрольный норматив

		метания малого мяча и уметь выполнять метание на дальность и по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	
Модуль Гимнастика	**6**		
Темы 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2. Элементы акробатики	2	Стойка на голове согнув ноги, уметь выполнить и рассказать технику выполнения Акробатическая комбинация, уметь выполнять элементы комбинации	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 3. Равновесие	2	Комбинация на гимнастическом бревне, уметь выполнять комбинацию	Контрольный норматив
Тема 4. Лазанье и перелезание	1		
Модуль Зимние виды спорта -лыжная подготовка	**6**		
Тема 1. Передвижение на лыжах	4	Одновременно одношажный ход, уметь передвигаться на лыжах до 1 км	Контрольный норматив
Тема 2. Подъем на склон	1		
Тема 3. Спуски с горы	1	Спуск с горы, уметь спускаться в низкой стойке и выполнить торможение упором	Контрольный норматив
Модуль Спортивные игры	**11**		
Баскетбол	**6**		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		

Тема 2. Ловля и передача мяча	1	Передача и ловля мяча с отскоком от пола, уметь выполнять точно передачу с отскоком и уметь поймать мяч	Контрольный норматив
Тема 3. Ведение мяча	1	Ведение мяча и остановка прыжком, уметь выполнить технические действия	Контрольный норматив
Тема 4. Броски мяча в кольцо	2	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, уметь выполнить остановку прыжком и выполнить бросок в кольцо	Контрольный норматив
Тема 5. Игровая деятельность	1		
Волейбол	**5**		
Тема 1. Прием и передача мяча	2	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову, уметь технически правильно выполнять передачу	Контрольный норматив
Тема 2. Подача мяча	2	Верхняя прямая подача мяча, уметь выполнять подачу в разные зоны площадки соперника	Контрольный норматив
Тема 3. Игровая деятельность	1		
Подвижные игры	В течение уч. года		
Модуль Плавание	**34**		
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10	Кроль на груди, уметь преодолевать дистанцию 25 м. Старт с тумбочки, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10	Кроль на спине, уметь преодолевать дистанцию 25 м. Старт из воды с проплыванием 5-7 м, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив

Тема 2. Плавание способом брас	10	Движение ног, уметь преодолевать дистанцию 25 м. с использованием дощечки Сочетание движений рук с дыханием, уметь выполнять движение рук	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 3. Игры на воде	4		

8 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	КЭС	Формы контроля
Модуль Легкая атлетика	11		
Тема 1. Ходьба и бег.	4	Старт обучающийся должен знать технику выполнения стартов (высокий, низкий, с опорой на одну руку)	Контрольный норматив
Тема 2. Прыжковые упражнения	4	Прыжки в длину. Обучающиеся должны уметь выполнять прыжок с места. Обучающийся должен знать технику выполнения прыжка в длину с разбега (основные фазы) способом «прогнувшись».	Контрольный норматив
Тема 3. Метание малого мяча	3	Метание малого (теннисного) мяча, обучающийся должен знать технику выполнения метания малого мяча и уметь выполнять метание мяча на дальность и в цель	Контрольный норматив
Модуль Гимнастика	6		
Темы 1 Строевые упражнения	1		

Тема 2. Элементы акробатики	2	Акробатическая комбинация, уметь выполнять элементы комбинации	Контрольный норматив
Тема 3. Равновесие	2	Комбинация на гимнастическом бревне, уметь выполнять комбинацию	Контрольный норматив
Тема 4. Лазанье и перелезание	1		
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	**6**		
Тема 1. Передвижение на лыжах	4	Прохождение дистанции на лыжах до 1 км, уметь преодолевать дистанцию на любым лыжным ходом	Контрольный норматив
Тема 2. Подъем на склон	1	Подъем и спуск с горы, уметь подняться любым способом на гору и спуститься	Контрольный норматив
Тема 3. Спуски с горы	1		
Модуль Спортивные игры	11		
Баскетбол	**6**		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
Тема 2. Ловля и передача мяча	1		
Тема 3. Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления и высотой отскока, уметь вести без потери мяча	Контрольный норматив
Тема 4. Броски мяча в кольцо	2	Бросок мяча одной рукой в прыжке, уметь выполнить бросок с трёх шагов Штрафной бросок,	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 5. Игровая деятельность	1		
Волейбол	***5***		

Тема 1. Технические действия	3	Передача мяча в парах, уметь удержать мяч от падения	Контрольный норматив
Тема 2. Игровая деятельность	2	Верхняя прямая подача мяча, уметь выполнять подачу в разные зоны площадки соперника	Контрольный норматив
Подвижные игры	В течение уч. года		
Модуль. Плавание	**34**		
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10	Кроль на груди, уметь преодолевать дистанцию 50 м. Старт с тумбочки, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10	Кроль на спине, уметь преодолевать дистанцию 50 м. Старт из воды с проплыванием 5-7 м, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2. Плавание способом брас	10	Движение ног, уметь преодолевать дистанцию 25 м. с использованием дощечки Сочетание движений рук с дыханием, уметь выполнять движение рук	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 3. Игры на воде	4		

9 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	КЭС	Формы контроля
Модуль Легкая атлетика	**8**		
Тема 1. Ходьба и бег.	2	Старт обучающийся должен знать технику выполнения стартов (высокий, низкий, с опорой на одну руку)	Контрольный норматив

Тема 2. Прыжковые упражнения	2	Прыжки в длину. Обучающиеся должны уметь выполнять прыжок с места и знать технику выполнения прыжка в длину с разбега (основные фазы) способом «согнув ноги».	Контрольный норматив
Тема 3. Эстафетный бег	2	Метание гранаты. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность весом 150г. Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику метания спортивного снаряда с разбега 150 гр. на результат	Контрольный норматив
Тема 4. Метание мяча	2		
Модуль Гимнастика	**6**		
Темы 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2. Элементы акробатики	2	Акробатическая комбинация, уметь выполнять элементы комбинации	Контрольный норматив
Тема 3. Равновесие	2	Комбинация на гимнастическом бревне, уметь выполнять комбинацию	Контрольный норматив
Тема 4. Лазанье и перелезание	1		
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	**6**		
Тема 1. Передвижение на лыжах	2	Прохождение дистанции на лыжах до 1 км, уметь преодолевать дистанцию на любым лыжным ходом	Контрольный норматив
Тема 2. Подъем на склон	2	Подъем и спуск с горы, уметь подняться любым способом на гору и спуститься	Контрольный норматив
Тема 3. Спуски с горы	2		
Модуль Спортивные игры	**11**		

Баскетбол	6		
Тема 1. Ловля и передача мяча	1		
Тема 2. Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления и высотой отскока, уметь вести без потери мяча	Контрольный норматив
Тема 3. Броски мяча в кольцо	2	Бросок мяча двумя руками в прыжке, уметь выполнить бросок с трёх шагов Штрафной бросок, уметь выполнять бросок любым способом (двумя руками от груди, одной или двумя руками от головы,)одной рукой от плеча	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 4. Игровая деятельность	2		
Волейбол	*5*		
Тема 1. Передача	1	Передача мяча в парах, уметь удержать мяч от падения	Контрольный норматив
Тема 2. Подача	1	Подача мяча (верхняя или нижняя), уметь выполнять подачу в разные зоны площадки соперника	Контрольный норматив
Тема 3. Нападающий удар	1		
Тема 4. Блокирование	1		
Тема 5. Учебно-тренировочная игра	2		
Модуль Плавание	**34**		
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10	Кроль на груди, уметь преодолевать дистанцию 50 м. Старт с тумбочки, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10	Кроль на спине, уметь преодолевать дистанцию 50 м.	Контрольный норматив

		Старт из воды с проплыванием 5-7 м, уметь выполнять	Контрольный норматив
Тема 3. Плавание способом брасс	10	Брасс, уметь преодолевать дистанцию 25 м. с использованием дощечки	Контрольный норматив
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	4		