

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Департамент социальной политики Администрации города Кургана
МБОУ "СОШ № 56"

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Протокол №1 от 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 56»
Т.П.Галынская
Приказ № 112/Д от 30 августа
2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура.

Базовый уровень»

для уровня основного общего образования

7-9 класс

Составитель: Коротких Н.А.

г. Курган 2023 год

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию; создании условий для развития и реализации интереса обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и самообразованию на основе рефлексии деятельности и личностного самопознания; самоорганизации жизнедеятельности; формирования позитивной самооценки, самоуважению; поиска социально приемлемых способов деятельности реализации личностного потенциала; создании условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), спортивные игры. Модуль «Плавание» из-за отсутствия соответствующих условий заменен спортивными играми. Инвариативные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», который разработан на основе содержания базовой физической подготовки. Основной содержательной направленностью этого модуля является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 204 часов (два часа в неделю в 7-9 классах).

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 7 КЛАСС

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

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

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки:

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной

скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висе и упоре на руках Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с базовой направленностью (импровизированный баскетбол набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

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

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки:

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной

скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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 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 ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

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 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

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура должны обеспечивать:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7 КЛАСС

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

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

8 КЛАСС

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

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); --
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом 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 подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»(юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать тактические 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

7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития.	0.25	0	0.25	https://spbarchives.ru/2014_2_2
1.3.	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	0.25	0	0.25	https://olympтека.ru/olymp/athlets/by_country/rus.html?md=gold
1.4.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	0.25	0	0.25	https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13803
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника по физической культуре.	0.25	0	0.25	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.2.	Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки.	0.25	0	0.25	https://studbooks.net/751440/turizm/tehnicheskaya_podgotovka_ponyati_e_vidy_zadachi_sredstva_metody

2.3.	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие «двигательного умения и двигательного навыка».	0.25	0	0.25	https://studfile.net/preview/5246586/page:7/ http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-4-1-dvigatelnye-umeniia-i-navyki
2.4.	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	0.25	0	0.25	http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_ocenki-FK.pdf
2.5.	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	0.25	0	0.25	https://helpiks.org/4-21219.html http://psihdocs.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoi-kuleturni-v-razlichnie-periodi-j.html?page=9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
2.6.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	0.25	0	0.25	http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/4-5-2-planirovanie-na-raznykh-etapakh-sportivnoi-podgotovki
2.7.	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
2.9.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	0.75	0	0.75	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	0.5	0	0.5	https://engime.org/kompleks-uprajnenij-dlya-korrekcii-teloslojeniya.html

3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	0.5	0	0.5	https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-uprazhnenij-dlya-profilaktiki-narushenij-osanki.html
3.3.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	1,5	0	1,5	https://www.youtube.com/watch?v=mb1H85ntnLY https://www.youtube.com/watch?v=ert-JhHdQxY
3.5.	Модуль «Гимнастика». Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=j2gXpIJtcMs https://www.youtube.com/watch?v=T2C-Bf4Wh_0 https://gimnastikasport.ru/akrobatika/piramidi-dlya-shkolnikov.html
3.6.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки.	2	0	2	https://www.youtube.com/watch?v=-xJ7gsGBp0g https://www.youtube.com/watch?v=4kP_46N-usQ https://www.youtube.com/watch?v=TIWMHRBSqIo https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10

3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.8.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма.	0,5	0	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=mzh_DLCR4M
3.9.	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ-аэробики.	2	1	1	https://susport.ru/blog/fitnes/uprazhneniy-a-na-step-platforme/ https://www.youtube.com/watch?v=PGAQfXIAy7k
3.10	Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне.	1,5	0	1,5	
3.11	Модуль «Гимнастика». Комбинация на низкой перекладине.	1,5	0	1,5	
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения.	4	0	4	https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA

3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег.	1.5	0	1.5	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	2	0	2	https://www.youtube.com/watch?v=XIHxNXvm1A0 https://www.youtube.com/watch?v=rnWDRPob4-A https://www.youtube.com/watch?v=w1bvOFZI7F8
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги».	2	0	2	

3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	0	2	
320.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1.5	0	1.5	https://www.youtube.com/watch?v=sq4LTTjenUg https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg https://www.youtube.com/watch?v=5rqzb-1AgGE
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.23	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона.	1.5	0	1.5	https://www.youtube.com/watch?v=EovIoH1kvds

3.24	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъемы.	3.5	0	3.5	https://www.youtube.com/watch?v=IA9OG35PGqY
3.26	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.	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1.5	0	1.5	https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU
3.28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.29	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1,5	0	1.5	https://www.youtube.com/watch?v=5BBVw1Zo5EQ

3.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	2	0	2	https://www.youtube.com/watch?v=vpw4tDsBaYQ https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом..	2	0	2	
3.32	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	0.5	0	0.5	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча.	1.5	0	1.5	https://vk.com/video-123722933_456239089 https://www.youtube.com/watch?v=VZZLCy3NWWc
3.34	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	3	1	2	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	3	0	3	

3.36	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	2	0	2	https://stadion-kuban.ru/futbol/peredacha-myacha-v-futbole.html
3.37	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/
3.38	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	2	0	2	
Итого по разделу		54			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	10	4	6	https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					

1.1.	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/
1.3.	Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.	0.5	0	0.5	https://www.youtube.com/watch?v=CmvQ9fAggAg https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0.5	0	0.5	http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/92 https://style.rbc.ru/health/5ceecf279a794766a3431b85
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	0.5	0	0.5	https://www.trbzdrav.ru/article/children-health/prevention-of-overfatigue.php http://minksanepid.by/node/15981
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	2	https://www.youtube.com/watch?v=0rs95dvOeQQ
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, бревне.	4	0	4	https://www.youtube.com/watch?v=iBIpeNiYJAc
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	3	1	2	https://topuch.ru/gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-pod-obshejredakciej/index14.html http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya-na-32-scheta-dlya-5-8-kh-klassov.html https://www.youtube.com/watch?v=T117Usz4vJU
3.5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация.	2	0	2	

3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег.	4	0	4	https://www.youtube.com/watch?v=cOxKE6XSXUA https://www.youtube.com/watch?v=3afhRDBICrM https://www.youtube.com/watch?v=OZfg90Jb3oY
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	3	0	3	https://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg https://www.youtube.com/watch?v=tXex2NaFJXM
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	0.5	0	0.5	https://crumb.ru/marking/atlet/ https://www.ufkims14.ru/dokumenty/meropriyatiya/vii-sportivnye-igry-narodov-rsya/vidy-sporta/67-legkaya-atletika
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах легкой атлетики.	2.5	0	2.5	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569 https://gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567 https://gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах легкой атлетики.	3	0	3	https://gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 https://gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b457 https://gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568 https://thetarget.ru/gto

3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	0	2	https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	2	0	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	2	0	2	https://www.youtube.com/watch?v=5wA0bqdgfxo
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	2	0	2	https://www.youtube.com/watch?v=1A9OG35PGqY
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=oE0IYnsaDdM https://www.youtube.com/watch?v=BjwGxDJxnJ8
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyyI
3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	3	0	3	https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyyI

3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	0	2	
3.19	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.	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар.	1.5	0	1.5	https://www.youtube.com/watch?v=zDRDG-sz2MA https://www.youtube.com/watch?v=s86f4xS7baY https://scsw.ru/napadayushhij-udar-v-volejbole/
3.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1.5	0	1.5	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ https://football-match24.com/blok-v-volejbole-vidy-i-texnika-vypolneniya-blokirovaniya.htm
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите и нападении.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=FtjW9AhvGiQ https://www.youtube.com/watch?v=iVA_8DicYIU https://www.youtube.com/watch?v=nidwGWJZ8I

3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	3	0	3	
3.25	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=Je0ucKC8e_Q https://zoneg.ru/raznoe/kak-igrat-v-mini-futbol-taktika.html https://matchrussia.ru/masterstvo/taktika-v-mini-futbole-plyusy-i-minusy-takticheskix/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность.	3,5	0	3,5	
Итого по разделу		55			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	4	6	https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0.5	0	0.5	https://www.youtube.com/watch?v=Pt2HJPLtNTQ
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0.5	0	0.5	https://www.youtube.com/watch?v=YM5D5UFEYmE
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура.	0.5	0	0.5	https://www.youtube.com/watch?v=84XbMVAp7Ag https://www.youtube.com/watch?v=8RmkIDyy144
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=Kfx-NVX77xo https://www.youtube.com/watch?v=8qdTC-kEgr8 https://www.youtube.com/watch?v=7srpXALYT2k https://www.youtube.com/watch?v=Z-3zi7OVyg0 https://www.youtube.com/watch?v=-sLMNyOM9SY https://www.youtube.com/watch?v=S0t9naM3-bg https://www.youtube.com/watch?v=ec2trBtGhY0
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	0.5	0	0.5	https://www.youtube.com/watch?v=LgSwrptETF0 https://www.youtube.com/watch?v=kR14Wgqy9NM
2.3.	Измерение функциональных резервов организма.	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.4.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	0.5	0	0.5	http://vfdomsk.ru/pages/pervaja-pomosch
Итого по разделу		2.5			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Занятия физической культурой и режим питания.	0.5	0	0.5	https://4brain.ru/zozh/sport.php https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/76-naprav/question/2866-2015-03-13-09-52-11 https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/podrostki/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0.5	0	0.5	https://www.youtube.com/watch?v=YjHM5_cHM40
3.3.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=-BxelO9HWBI https://www.youtube.com/watch?v=cmOv_7NKslw
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=0RGi66nmqfo
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация.	2	0	2	https://www.youtube.com/watch?v=TYmI7nkN578 https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине.	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.	0.5	0	0.5	https://poznayka.org/s30548t1.html

3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=0bIdlupZXOo https://www.youtube.com/watch?v=0rs95dvOeQQ&t=122s
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=dSncTXhkOvk https://www.youtube.com/watch?v=iBIpeNiYJAc
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	2	0	2	https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0
3.12.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw_w https://www.youtube.com/watch?v=Bvq\$WgPH_KM
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях.	10	0	10	http://xn--d1atk2a2a.xn--p1ai/post/uchebnyjkontent/ogranichenye-vozmozhnosti-zdorovya.html
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	3	0	3	https://gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	8	0	8	https://www.youtube.com/watch?v=sHqwCt9Rs6o
3.18.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях.	8	0	8	https://www.youtube.com/watch?v=F_zoWtpfqm0

3.19	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях.	8	1	7	https://www.youtube.com/watch?v=SWUeIY4kn-4 https://www.youtube.com/watch?v=BZhdDQjdgWM
3.20	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях.	4.5	0	4.5	https://www.youtube.com/watch?v=xFYn7NKeElo https://ffgi.ru/news/09042020/ffgi-education-1/ https://www.youtube.com/watch?v=nEu_NuNG-Ts https://www.dokaball.com/trenirovki/teh-podgotovka
Итого по разделу		54			
Раздел 4. СПОРТ					

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	10	4	6	https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

7 КЛАСС

Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

8 КЛАСС

Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

9 КЛАСС

Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

7 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Федеральная образовательная программа основного общего образования.

А.П. Матвеев "Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 класс. ФГОС"

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11 класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э.Н.Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области».-Курган, 2009.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая

атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.

8 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Федеральная образовательная программа основного общего образования.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11 класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э.Н.Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области». -Курган, 2009.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев. - Ростов н/Д:Феникс, 2015.

9 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Федеральная образовательная программа основного общего образования.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11 класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э.Н.Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области». -Курган, 2009.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост.

С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

7 КЛАСС

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

Яндекс. Учебник-официальный сайт <https://education.yandex.ru/main/>

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

8 КЛАСС

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

Яндекс. Учебник-официальный сайт <https://education.yandex.ru/main/>

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

9 КЛАСС

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>

Яндекс. Учебник-официальный сайт <https://education.yandex.ru/main/>

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Барьеры легкоатлетические тренировочные
Рулетка измерительная (10 м)
Набор для метания(мячи 100г,150г, , гранаты 500г, 700г)
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Секундомер
Эстафетные палочки
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Мячи футбольные
Мячи гандбольные
Ворота для гандбола и мини-футбола
Столы для настольного тенниса
Комплект для настольного тенниса
Жилетки игровые
Компрессор для накачивания мячей
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Козёл гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая маленькая
Перекладина гимнастическая большая
Брусья гимнастические разновысокие
Брусья гимнастические параллельные
Канат для лазанья
Шест для лазанья
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Маты гимнастические
Коврик гимнастический
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Мячи
Комплект гантелей
Штанга

Набор блинов для штанги
Доска навесная для гимнастической стенки
Тренажер навесной
Скамейка гимнастическая универсальная
Стеллаж для лыж
Лыжный комплект
Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
Комплект для настольного тенниса
Упоры для отжимания
Канат для перетягивания
Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи
Музыкальный центр
Ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Лёгкая атлетика

Барьеры легкоатлетические тренировочные
Рулетка измерительная (10 м)
Набор для метания(мячи 100г,150г, , гранаты 500г, 700г)
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Секундомер
Эстафетные палочки

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Мячи футбольные
Мячи гандбольные
Ворота для гандбола и мини-футбола
Стол для настольного тенниса
Комплект для настольного тенниса
Жилетки игровые
Компрессор для накачивания мячей

Гимнастика

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Козёл гимнастический

Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая маленькая
Перекладина гимнастическая большая
Брусья гимнастические разновысокие
Брусья гимнастические параллельные
Канат для лазанья
Шест для лазанья
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Мячи

Измерительные приборы

Комплект динамометров ручных
Напольные весы

