

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кемеровской области-Кузбасса**  
**Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка**  
**Кемеровской области**  
**МБОУ «Лицей № 104» г. Новокузнецка**

РАССМОТРЕНО

Зав.кафедрой дисциплин  
естественно-научного цикла



Александрова Н.Е.  
протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Лицей № 104»



Арыкова А.В.  
Приказ № 304 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 1994782)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5 – 9 классов

**Новокузнецк, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения 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 программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с 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 программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные 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 модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физическому культуре, организации спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и сверху на месте и в движении, ранее изученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутреннего шага стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных олимпийских игр. История организации и проведения первых олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для

физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батуттов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

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

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении 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, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатические моменты из ранее разработанных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочках). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчишек).

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

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчишки). Лазанье по канату в два приёма (мальчишки).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (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 движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проверки учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными методами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные выполнения передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

### ***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. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).



Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега методом «прогнозирования».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплексов ГТО в беговых (бег на короткой дистанции и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивной дисциплины) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот, ранее изученные упражнения на лыжных сооружениях в условиях передвижения на лыжах на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, заблокируйте мяч внутренней боковой стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девочек). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как организация формируют здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение необходимых резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия культурой физической формы и режимом питания. Упражнения для сброса 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 на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамиды, элементов 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 спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников методом 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 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).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортной».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.

Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 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 bivouака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе 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 относиться 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**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

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

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;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и 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 приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими 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 учётом 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 (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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 (для бесснежных районов – имитация перехода);

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).

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 (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 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).

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 соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	18	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	7	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	13	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	11	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	0	0	

	"Спорт")			
Итого по разделу		68		
<b>Раздел 3. Название</b>				
<b>Итого</b>		0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

**6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	18	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	7	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	13	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	



Итого по разделу	68		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	18	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	6	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	9	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	14	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	

Итого по разделу	68		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	17	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	6	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	13	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	

2.8	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	
Итого по разделу		68		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	17	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	6	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	11	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	13	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	11	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	

2.8	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	
Итого по разделу		68		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Т.Б. на уроках л/атлетики	1	1
2	Бег с прыжками через препятствия.	1	1
3	Бег с изменением скорости.	1	1
4	Бег с изменением направления.	1	1
5	Бег в равномерном темпе 12 мин.	1	1

6	Бег с ускорением 30 м.	1	1
7	Бег на 1000 м.(юноши),500 м (девушки)	1	1
8	Бег с ускорением 60 м.	1	1
9	Контрольный норматив: бег 60 м.	1	1
10	Теория. Влияние л.атл. на укрепление здоровья и основных систем организма.	1	1
11	Метание мяча на дальность с разбега.	1	1
12	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	1
13	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены.	1	1
14	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	1
15	Теория.История возникновения Олимпийских игр.	1	1
16	Круговая тренировка: развитие выносливости.	1	1
17	Пряжки с места.	1	1
18	Теория. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	1
19	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	1
20	Акобатиические упражнения.Кувырок вперед.	1	1
21	Кувырок назад.	1	1
22	Стойка на лопатках.	1	1
23	Мост из положения лёжа.	1	1
24	Поднимание прямых ног в висе.	1	1
25	Подтягивание на перекладине: мальчики в висе; девочки из вися лёжа.	1	1
26	Опорные прыжки: вскок в упор присев.	1	1
27	Упражнения с набивными мячами.	1	1
28	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	1
29	Техника попеременного двухшажного хода.	1	1



30	Техника одновременного бесшажного хода.	1	1
31	Повороты переступанием.	1	1
32	Теория. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	1
33	Эстафета с передачей палок.	1	1
34	Прохождение дистанции 3 км.	1	1
35	Т.Б. на уроках волейбола.	1	1
36	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами: разные варианты.	1	1
37	Передача мяча двумя руками на месте.	1	1
38	Передача мяча двумя руками после перемещения вперёд.	1	1
39	Передача мяча сверху над собой.	1	1
40	Передача мяча снизу над собой.	1	1
41	Теория. Правила и организация игры.	1	1
42	Челночный бег 3x10 м.	1	1
43	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	1
44	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	1
45	Т.Б. на уроках баскетбола.	1	1
46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	1
47	"Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. "	1	1
48	Ловля и передача мяча двумя руками от пола.	1	1
49	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	1
50	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	1
51	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	1	1

52	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	1
53	Подвижные игры направленные на совершенствование ведения и передач мяча.	1	1
54	Бросок мяча с места, в кольцо.	1	1
55	Выбивание и вырывание мяча.	1	1
56	Взаимодействие двух игроков "отдай мяч и выйди".	1	1
57	Игра по упрощённым правилам.	1	1
58	Т.Б. на уроках футбола.	1	1
59	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	1
60	.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	1
61	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	1
62	Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой.	1	1
63	Удары по воротам указанным способом на точность попадания в цель.	1	1
64	Выбивание мяча.	1	1
65	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	1
66	Тактика свободного нападения.	1	1
67	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	1
68	Игра по упрощённым правилам на площадках разного размера.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68

**6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	1	0	1
2	Бег с прыжками через препятствия.	1	0	1
3	Бег с изменением скорости.	1	0	1
4	Бег с изменением направления.	1	0	1
5	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	0	1
6	Бег на 1200 м.(юноши),700 м (девушки)	1	0	1
7	Бег с ускорением 30 м.	1	0	1
8	Бег с ускорением 60 м.	1	0	1
9	Бег на время: 60 м.	1	0	1
10	Теория. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1	0	1
11	Метание мяча на дальность с разбега.	1	0	1
12	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	0	1
13	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены.	1	0	1
14	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	0	1
15	Круговая тренировка: развитие выносливости.	1	0	1
16	Эстафеты: развитие скоростных способностей.	1	0	1
17	Прыжки с места.	1	0	1
18	Теория. История зарождения олимпийского движения в России.	1	0	1
19	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	0	1

20	Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно.	1	0	1
21	Кувырок назад.	1	0	1
22	Стойка на лопатках.	1	0	1
23	Мост из положения стоя с помощью.	1	0	1
24	Подтягивание на перекладине: мальчики в висячем положении; девочки из виса лёжа.	1	0	1
25	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь.	1	0	1
26	Упражнения с набивными мячами.	1	0	1
27	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	0	1
28	Одновременный двухшажный ход.	1	0	1
29	Сочетание одновременного-двухшажного и бесшажного ходов.	1	0	1
30	Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1
31	Повороты переступанием.	1	0	1
32	Эстафета с передачей палок.	1	0	1
33	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	0	1
34	Т.Б. на уроках волейбола.	1	0	1
35	Передача мяча двумя руками на месте.	1	0	1
36	Передача мяча двумя руками после перемещения вперёд.	1	0	1
37	Передача мяча сверху над собой.	1	0	1
38	Передача мяча снизу над собой.	1	0	1
39	Теория. Правила и организация игры.	1	0	1
40	Челночный бег 3x10 м.	1	0	1
41	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	0	1
42	Эстафеты с мячами.	1	0	1
43	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	1

44	Т.Б. на уроках баскетбола.	1	0	1
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1
46	"Ловля и передача мяча двумя руками из-головы. "	1	0	1
47	Ловля и передача мяча двумя руками от пола.	1	0	1
48	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	0	1
49	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	0	1
50	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	1	0	1
51	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	0	1
52	Подвижные игры направленные на совершенствование ведения и передач мяча.	1	0	1
53	Бросок мяча с места, в кольцо.	1	0	1
54	Выбивание и вырывание мяча.	1	0	1
55	Взаимодействие двух игроков "отдай мяч и выйди".	1	0	1
56	Игра по упрощённым правилам.	1	0	1
57	Т.Б. на уроках футбола.	1	0	1
58	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами: боками спиной вперёд, ускорения и старты из различных положений.	1	0	1
59	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	0	1

60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	0	1
61	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	0	1
62	Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой.	1	0	1
63	Удары по воротам указанным способом на точность попадания в цель.	1	0	1
64	Игра вратаря.	1	0	1
65	Выбивание мяча.	1	0	1
66	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	0	1
67	Тактика свободного нападения.	1	0	1
68	Игра по упрощённым правилам на площадках разного размера.	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	1	1
2	Бег с прыжками через препятствия.	1	1
3	Бег с изменением скорости.	1	1
4	Бег с изменением направления.	1	1
5	Бег в равномерном темпе: 20 мин.(юноши), 15 мин.(девушки).	1	1
6	Бег на 1500 м.	1	1
7	Бег с ускорением 30 м.	1	1
8	Бег с ускорением 60 м.	1	1
9	Бег на время: бег 60 м.	1	1
10	Метание мяча на дальность с разбега.	1	1
11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	1
12	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены.	1	1
13	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	1
14	Теория.Цель и задачи современного олимпийского движения.	1	1
15	Круговая тренировка: развитие выносливости.	1	1
16	Эстафеты: развитие скоростных способностей.	1	1
17	Прыжки с места.	1	1
18	Теория. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	1
19	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	1
20	Акробатические упражнения: кувырок вперёд, перекач и стойка на лопатках.	1	1

21	Кувырок назад в полушпагат.	1	1
22	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1	1
23	Мост из положения стоя с помощью.	1	1
24	Передвижения в вися.	1	1
25	Подтягивание на перекладине: мальчики в вися; девочки из виса лёжа.	1	1
26	Опорные прыжки. Юноши: прыжок согнув ноги. Девушки: прыжок ноги врозь.	1	1
27	Упражнения с набивными мячами.	1	1
28	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде и обуви.	1	1
29	Одновременный одношажный ход.	1	1
30	Сочетание одновременного одношажного и одновременного двухшажного ходов.	1	1
31	Поворот на месте махом.	1	1
32	Эстафета с передачей палок.	1	1
33	Прохождение дистанции 4 км.	1	1
34	Т.Б. на уроках волейбола.	1	1
35	Передача мяча двумя руками на месте.	1	1
36	Передача мяча двумя руками после перемещения вперёд.	1	1
37	Передача мяча сверху над собой.	1	1
38	Передача мяча снизу над собой.	1	1
39	Теория. Правила и организация игры.	1	1
40	Челночный бег 3x10 м.	1	1
41	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	1
42	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	1
43	Т.Б. на уроках баскетбола.	1	1
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.	1	1



45	"Ловля и передача мяча двумя руками из-головой с пассивным сопротивлением защитника."	1	1
46	Ловля и передача мяча двумя руками от пола с пассивным сопротивлением защитника.	1	1
47	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	1
48	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	1
49	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.	1	1
50	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	1
51	Подвижные игры направленные на совершенствование ведения и передач мяча.	1	1
52	Бросок мяча с места, в кольцо.	1	1
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	1
54	Выбивание и вырывание мяча.	1	1
55	Взаимодействие двух игроков "отдай мяч и выйди" против пассивного защитника.	1	1
56	Игра по упрощённым правилам.	1	1
57	Т.Б. на уроках футбола.	1	1
58	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1	1
59	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.	1	1
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	1

61	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости против пассивного защитника.	1	1
62	Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой против пассивного защитника.	1	1
63	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1	1
64	Перехват мяча.	1	1
65	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	1
66	Тактика свободного нападения.	1	1
67	Позиционное нападение: без изменений позиций игроков	1	1
68	Игра по упрощённым правилам на площадках разного размера.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68

**8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	1	1
2	Бег с прыжками через препятствия.	1	1
3	Бег с изменением скорости.	1	1
4	Бег с изменением направления.	1	1
5	Бег в равномерном темпе: 20 мин.(юноши), 15 мин.(девушки).	1	1
6	Бег на 2000 м.(юноши),1500 м. (девушки).	1	1
7	Бег с низкого старта 30 м.	1	1
8	Бег с ускорением 60 м.	1	1
9	Бег на время: 60 м.	1	1
10	Метание мяча на дальность с разбега.	1	1
11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	1
12	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены.	1	1
13	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	1
14	Круговая тренировка: развитие выносливости.	1	1
15	Эстафеты: развитие скоростных способностей.	1	1
16	Прыжки с места.	1	1
17	Теория. Олимпиада в Москве.(1980г.)	1	1
18	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	1
19	Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1	1
20	Два переворота боком.	1	1
21	Стойка на голове (держать) кувырок вперёд в сед руки в стороны.	1	1

22	Мост из положения стоя с помощью.	1	1
23	Теория. Составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	1	1
24	Передвижения в вися.	1	1
25	Подтягивание на перекладине: мальчики в вися; девочки из виса лёжа.	1	1
26	Опорные прыжки. Юноши: прыжок согнув ноги. Девушки: прыжок боком с поворотом на 90°.	1	1
27	Упражнения с набивными мячами.	1	1
28	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде и обуви занимающихся.	1	1
29	Одновременный одношажный ход.	1	1
30	Коньковый ход.	1	1
31	"Поворот ""плугом"". "	1	1
32	Эстафета с передачей палок.	1	1
33	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	1
34	Т.Б. на уроках волейбола.	1	1
35	Передача мяча двумя руками после перемещения вперёд.	1	1
36	Передача мяча сверху над собой.	1	1
37	Передача мяча снизу над собой.	1	1
38	Передача мяча сверху в парах.	1	1
39	Передача мяча снизу в парах.	1	1
40	Челночный бег 3x10 м.	1	1
41	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	1
42	Приём подачи.	1	1
43	Игра в волейбол.	1	1
44	Т.Б. на уроках баскетбола.	1	1
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.	1	1

46	"Ловля и передача мяча двумя руками из-головой с пассивным сопротивлением защитника."	1	1
47	Ловля и передача мяча двумя руками от пола с пассивным сопротивлением защитника.	1	1
48	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	1
49	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	1
50	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.	1	1
51	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	1
52	Подвижные игры направленные на совершенствование ведения и передач мяча.	1	1
53	Бросок мяча с места, в кольцо.	1	1
54	Бросок мяча в движении, в кольцо.	1	1
55	Выбивание и вырывание мяча.	1	1
56	Игра по упрощённым правилам .	1	1
57	Т.Б. на уроках футбола.	1	1
58	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма.	1	1
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	1
60	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости против пассивного защитника.	1	1
61	Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой против пассивного защитника.	1	1
62	Удар по катящемуся мячу носком.	1	1

63	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.	1	1
64	Перехват мяча.	1	1
65	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	1
66	Тактика свободного нападения.	1	1
67	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	1
68	Игра по упрощённым правилам на площадках разного размера.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68

**9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	1	1
2	Бег с прыжками через препятствия.	1	1
3	Бег с изменением скорости.	1	1
4	Бег с изменением направления.	1	1
5	Бег в равномерном темпе: 20 мин.(юноши), 15 мин.(девушки).	1	1
6	Бег на 2000 м.(юноши),1500 м. (девушки).	1	1
7	Бег с низкого старта 30 м.	1	1
8	Бег с ускорением 60 м.	1	1
9	Бег на время: 60 м.	1	1
10	Теория. Представление об объёме л.атлетических упражнений, направленных на развитие выносливости.	1	1
11	Метание мяча на дальность с разбега.	1	1
12	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	1
13	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены.	1	1
14	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	1
15	Круговая тренировка: развитие выносливости.	1	1
16	Эстафеты: развитие скоростных способностей.	1	1
17	Прыжки с места.	1	1
18	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	1
19	Акробатические упражнения: длинный кувырок с трёх шагов разбега .	1	1
20	Два переворота боком.	1	1

21	Из упора присев силой стойка на голове и руках.	1	1
22	Мост из положения стоя с помощью.	1	1
23	Передвижения в вися.	1	1
24	Подтягивание на перекладине: мальчики в вися; девочки из виса лёжа.	1	1
25	Опорные прыжки. Юноши: прыжок согнув ноги. Девушки: прыжок боком.	1	1
26	Лазание по шесту.	1	1
27	Упражнения с набивными мячами.	1	1
28	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающихся.	1	1
29	Попеременный четырёхшажный ход.	1	1
30	Коньковый ход.	1	1
31	"Поворот ""плугом"". "	1	1
32	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	1
33	Прохождение дистанции 5 км.	1	1
34	Т.Б. на уроках волейбола.	1	1
35	"Челночный бег 3х10 м. "	1	1
36	Передача мяча сверху в парах.	1	1
37	Передача мяча снизу в парах.	1	1
38	"Передача мяча в парах сверху через сетку. "	1	1
39	"Передача мяча в парах снизу через сетку. "	1	1
40	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	1
41	Передача мяча в прыжке через сетку.	1	1
42	Верхняя прямая подача мяча через сетку.	1	1
43	Приём подачи.	1	1
44	Игра в волейбол.	1	1
45	Т.Б. на уроках баскетбола.	1	1



46	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	1
47	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.	1	1
48	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	1
49	Подвижные игры направленные на совершенствование ведения и передач мяча.	1	1
50	Бросок мяча с места, в кольцо в прыжке.	1	1
51	Бросок мяча в движении, в кольцо.	1	1
52	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	1
53	Выбивание и вырывание мяча.	1	1
54	Тактика свободного нападения.	1	1
55	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	1
56	Взаимодействие трёх игроков.	1	1
57	Игра по упрощённым правилам .	1	1
58	Т.Б. на уроках футбола.	1	1
59	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	1
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	1
61	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости против активного защитника.	1	1
62	Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой против активного защитника.	1	1
63	Удар по летящему мячу средней частью подъёма.	1	1
64	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и	1	1

	шагом.		
65	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	1
66	Тактика свободного нападения.	1	1
67	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	1
68	Игра по упрощённым правилам на площадках разного размера.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура 5-6-7 класс М.Я.Виленский, И.М.Турковский  
Физическая культура 8-9 класс В.И.Лях, А.А.Зданевич

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерные программы по физической культуре ФГОС  
Физическая культура 5-6-7 классы М.Я.Виленский, И.М.Туревский  
Физическая культура 8-9 классы В.И.Лях А.А.Зданевич

