

Приложение к основной образовательной программе основного общего образования  
Приказ № 193 от 31.08.2022

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 2  
от «30» августа 2022 г.

Обсуждено и рассмотрено на  
методическом объединении  
учителей иностранных языков  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура» для 5-9 классов**

Составитель:  
Учителя физической культуры  
МБОУ «Гимназия №73»  
Ломакина Людмила Николаевна,  
Адамова Наталья Анатольевна,  
Шмыгов Игорь Геннадьевич

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

Рабочая программа составлена на основании примерной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа обеспечена учебниками, включёнными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

• Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций: / (М.Я. Виленский и другие); под ред. М.Я. Виленского. - 11-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2021. – 255 с.

• Физическая культура. 8–9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 256 с.

Программа предмета физическая культура для обучающихся 5 – 9 классов рассчитана на 5 лет обучения по 2 часа в неделю, всего 340 часов:

5 класс – 68 часов

6 класс – 68 часов

7 класс – 68 часов

8 класс – 68 часов

9 класс – 68 часов

Количество контрольных работ:

5 класс -10,

6 класс – 12,

7 класс – 10,

8 класс –9,

9 класс –8.

### **Учет воспитательного потенциала уроков физической культуры**

Общей целью школьного образования по физической культуре, является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения,
- приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры;
- организацию совместной учебной и консультативной деятельности;
- воспитание целостной личности учащихся;
- обеспечение единства в развитии физической, психической и социальной природы.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС (68 часов)

## **Тема 1. Знания о физической культуре (3 ч)**

- Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

- Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

- Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

## **Тема 2. Способы самостоятельной деятельности (4 ч).**

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

- Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

- Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

- Составление дневника физической культуры.

## **Тема 3. Физическое совершенствование (51 ч).**

### **Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч).**

- Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;

- Упражнения утренней зарядки, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой;

- Физкультминутки, дыхательная и зрительная гимнастика в процессе учебных занятий;

- Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

### **Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч).**

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

## **Модуль «Гимнастика» (8 ч).**

- совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики);

- опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки);

- упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90, лёгкие 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;

- расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»;

- наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны<sup>1</sup>;

<sup>1</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).<sup>2</sup>

#### **Модуль «Лёгкая атлетика» (8 ч).**

- совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений;
- бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения;
- прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега;
- метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

#### **Модуль «Зимние виды спорта» (8ч).**

- совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта;
- передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;
- подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;
- преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;
- скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».<sup>3</sup>
- подвижные игры на лыжах. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота».<sup>4</sup>

#### **Модуль «Спортивные игры» (23ч).**

##### **Баскетбол (8 ч)**

- передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении;
- ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой»;
- бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;
- ранее разученные технические действия с мячом;
- бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте<sup>5</sup>;
- челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).<sup>6</sup>;
- передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.<sup>7</sup>

##### **Волейбол (8 ч)**

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в волейболе;
- прямая нижняя подача мяча;
- приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении;
- ранее разученные технические действия с мячом;
- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.<sup>8</sup>
- бег по разметкам с максимальным темпом.<sup>9</sup>

##### **Футбол (7 ч)**

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в футболе;
- удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;
- остановка катящегося мяча способом «наступания»;
- ведение мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой»;
- обводка мячом ориентиров (конусов);
- старты из различных положений с последующим ускорением.<sup>10</sup>
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.<sup>11</sup>

<sup>2</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>3</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Зимние виды спорта»

<sup>4</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Зимние виды спорта»

<sup>5</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Спортивные игры»

<sup>6</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>7</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>8</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Спортивные игры»

<sup>9</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Спортивные игры»

<sup>10</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Спортивные игры»

<sup>11</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

### **Модуль «Спорт» (10 ч).**

- физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.
- 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)<sup>12</sup>.
- бег с ускорениями из разных исходных положений.<sup>13</sup>
- ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.<sup>14</sup>
- преодоление полосы препятствий: 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.<sup>15</sup>
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.<sup>16</sup>
- передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки).<sup>17</sup>
- равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).<sup>18</sup>
- передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности, с соревновательной скоростью.<sup>19</sup>
- броски набивного мяча из различных и. п., с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.<sup>20</sup>
- прыжки через скакалку в максимальном темпе, по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд, вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Ведение мяча с остановками и ускорениями<sup>21</sup>.

6 КЛАСС (68 часов)

### **Тема 1. Знания о физической культуре (3ч).**

- 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;

### **Тема 2. Способы самостоятельной деятельности (4ч).**

- Ведение дневника физической культуры;
- Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки;
- Правила и способы самостоятельного развития физических качеств;
- Способы определения индивидуальной физической нагрузки;
- Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности;
- Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов ;
- Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **Тема 3. Физическое совершенствование (51ч).**

#### **Тема3. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч).**

<sup>12</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.

<sup>13</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>14</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>15</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>16</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>17</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Гимнастика»

<sup>18</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Легкая атлетика»

<sup>19</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Зимние виды спорта»

<sup>20</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>21</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

- Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах;
  - Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями;
- Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### **Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (1ч)**

#### *Модуль «Гимнастика» (8ч).*

- совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений;
- акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений;
- комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки);
- опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки);
- гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки);
- упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики);
- лазанье по канату в три приёма (мальчики),
- комплексы упражнений с набивными мячами,<sup>22</sup>
- повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»),<sup>23</sup>
- метание набивного мяча из различных исходных положений,<sup>24</sup>
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба,<sup>25</sup>
- Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением,<sup>26</sup>
- отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;<sup>27</sup>

#### *Модуль «Лёгкая атлетика» (6ч)*

- совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений;
- старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание;
- метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень;
- бег с ускорениями из разных исходных положений;<sup>28</sup>

<sup>22</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>23</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>24</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>25</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>26</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>27</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>28</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

### *Модуль «Зимние виды спорта» (8ч)*

- совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта;
- передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;
- преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке;
- ранее разученные упражнения лыжной подготовки;
- передвижения по учебной дистанции;
- повороты, спуски, торможение.
- *передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности*,<sup>29</sup>
- *равномерное передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности*<sup>30</sup>.

### **Модуль «Спортивные игры» (23ч).**

#### *Баскетбол (8ч)*

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в баскетболе;
- технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком;
- упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину;
- правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.
- *бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте*<sup>31</sup>;
- *челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд)*<sup>32</sup>;
- *ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения*<sup>33</sup>;
- *броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола)*<sup>34</sup>;
- *игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры*<sup>35</sup>
- *передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах*.<sup>36</sup>
- *бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков*,<sup>37</sup>
- *передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком*,<sup>38</sup>
- *ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью*.<sup>39</sup>

#### *Волейбол (8ч)*

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в волейболе;
- приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника;
- правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.
- *прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.)*,<sup>40</sup>

<sup>29</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие выносливости

<sup>30</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие выносливости

<sup>31</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Спортивные игры»

<sup>32</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>33</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>34</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>35</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>36</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>37</sup> Из вариативного модуля «Спортивные игры» Баскетбол

<sup>38</sup> Из вариативного модуля «Спортивные игры» Баскетбол

<sup>39</sup> Из вариативного модуля «Спортивные игры» Баскетбол

-комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей);<sup>41</sup>

-метание набивного мяча из различных исходных положений;<sup>42</sup>

-прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений.<sup>43</sup>

**Футбол (7ч)**

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в футболе;

- удары по катящемуся мячу с разбега;

-правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

-прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.)<sup>44</sup>

- старты из различных положений с последующим ускорением.<sup>45</sup>

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.<sup>46</sup>

**Модуль «Спорт» (10ч).**

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

-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)<sup>47</sup>.

-бег с ускорениями из разных исходных положений.<sup>48</sup>

-ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.<sup>49</sup>

-преодоление полосы препятствий: бег с максимальной скоростью в разных направлениях повороты, обегание различных предметов.<sup>50</sup>

-разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.<sup>51</sup>

-передвижения в висячем положении на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении на низкой перекладине (девочки).<sup>52</sup>

-равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).<sup>53</sup>

- передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности, с соревновательной скоростью.<sup>54</sup>

-броски набивного мяча из различных и.п., с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.<sup>55</sup>

---

<sup>40</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.

<sup>41</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.

<sup>42</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>43</sup> Из вариативного модуля «Легкая атлетика». Развитие выносливости.

<sup>44</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.

<sup>45</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Спортивные игры»

<sup>46</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>47</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.

<sup>48</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>49</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>50</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>51</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>52</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Гимнастика»

<sup>53</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Легкая атлетика»

<sup>54</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Зимние виды спорта»

<sup>55</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»



-прыжки через скакалку в максимальном темпе, по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд, вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Ведение мяча с остановками и ускорениями<sup>56</sup>.

- упражнения культурно-этнической направленности. Технические действия национальных видов спорта.

7 КЛАСС (68 часов)

### **Тема 1. Знания о физической культуре (3ч).**

- 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.

### **Тема 2. Способы самостоятельной деятельности (4).**

- 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».

### **Тема 3. Физическое совершенствование (51ч).**

#### **Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч).**

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

#### **Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (1ч)**

##### **Модуль «Гимнастика» (8ч)**

- совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений;
- 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);

---

<sup>56</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

- 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» (8ч)**

- совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений;
- 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;
- бег по пересеченной местности (кроссовый бег)<sup>57</sup>.

#### **Модуль «Зимние виды спорта» (8ч).**

- совершенствование техники ранее разученных зимних видов 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» (23ч).**

##### **Баскетбол (8ч)**

- совершенствование ранее разученных технических действий в баскетболе;
- 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,
- ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью<sup>58</sup>.

##### **Волейбол (8ч)**

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в волейболе;
- верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника;
- передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову;
- игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов,
- прыжки на точность отталкивания и приземления<sup>59</sup>,
- прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов<sup>60</sup>,
- прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд)<sup>61</sup>
- запрыгивание с последующим спрыгиванием, прыжки в глубину по методу ударной тренировки<sup>62</sup>.

<sup>57</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Лёгкая атлетика»

<sup>58</sup> Из вариативного модуля «Спортивные игры» Баскетбол

<sup>59</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>60</sup> Из вариативного модуля «Лёгкая атлетика»

<sup>61</sup> Из вариативного модуля «Спортивные игры» Футбол

<sup>62</sup> Из вариативного модуля «Лёгкая атлетика»

## Футбол 7(ч)

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в футболе;
- 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,
- «дриблинг» мяча с изменением направления движения<sup>63</sup>.

### **Модуль «Спорт» (10ч).**

- Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр;
- прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.)<sup>64</sup>,
- прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков<sup>65</sup>,
- равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности<sup>66</sup>,
- жонглирование гимнастической палкой<sup>67</sup>,
- упражнения в статическом равновесии<sup>68</sup>,
- специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)<sup>69</sup>,
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега<sup>70</sup>,
- специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением<sup>71</sup>.

## 8 КЛАСС (68 часов)

### **Тема 1. Знания о физической культуре 3(ч).**

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

### **Тема 2. Способы самостоятельной деятельности 3(ч).**

- 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.

### **Тема 3. Физическое совершенствование 52(ч).**

<sup>63</sup> Из вариативного модуля «Спортивные игры» Футбол

<sup>64</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.

<sup>65</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>66</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие выносливости

<sup>67</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие координации движения

<sup>68</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие координации движения

<sup>69</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие гибкости

<sup>70</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие координации движения

<sup>71</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Легкая атлетика»

### **Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2(ч).**

- Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры:

- Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной систем;

- Профилактики общего утомления и остроты зрения.

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

##### **Модуль «Гимнастика» 8(ч)**

- совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений;  
- акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши);

- гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки);

- гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши);

- гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши);

- вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки);

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений, упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)<sup>72</sup>.

##### **Модуль «Лёгкая атлетика» 8(ч)**

- совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений;

- 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.

- стартовые ускорения по дифференцированному сигналу;<sup>73</sup>

- многоскоки через препятствия<sup>74</sup>;

- метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей)<sup>75</sup>;

- бег с максимальной скоростью «с ходу»<sup>76</sup>;

- комплекс упражнений с набивными мячами<sup>77</sup>;

- повторный бег с препятствиями в максимальном темпе<sup>78</sup>.

##### **Модуль «Зимние виды спорта» 8(ч).**

- совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта;

- передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;

- преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

<sup>72</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>73</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>74</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Лёгкая атлетика»

<sup>75</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>76</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Лёгкая атлетика»

<sup>77</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Лёгкая атлетика»

<sup>78</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Лёгкая атлетика»

- 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;
- *равномерное передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности*<sup>79</sup>.

#### **Модуль «Плавание» 4(ч).**

- старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди;
- старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине
- повороты при плавании кролем на груди и на спине;
- проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

#### **Модуль «Спортивные игры» 22(ч).**

##### *Баскетбол 8(ч)*

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в баскетболе;
- 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;
- *ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения*<sup>80</sup>;
- *броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола)*<sup>81</sup>;
- *броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени*<sup>82</sup>;
- *игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры*<sup>83</sup>.

##### *Волейбол 8(ч)*

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в волейболе;
- 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;
- *прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков*<sup>84</sup>;
- *касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.*<sup>85</sup>

##### *Футбол 6(ч)*

- 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 технических действий в футболе;

<sup>79</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие выносливости*

<sup>80</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>81</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>82</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>83</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>84</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие скоростных способностей.*

<sup>85</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие координации движений.*

- прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.)<sup>86</sup>.

### **Модуль «Спорт» 10(ч).**

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

- прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно<sup>87</sup>;

- бег с препятствиями<sup>88</sup>;

- эстафеты на воде со скоростной направленностью<sup>89</sup>.

9 КЛАСС (68 часов)

### **Тема 1. Знания о физической культуре (3ч).**

- 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.

### **Тема 2. Способы самостоятельной деятельности (3ч).**

- 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.

### **Тема 3. Физическое совершенствование (52ч).**

#### **Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч).**

- Занятия физической культурой и режим питания;

- Упражнения для снижения избыточной массы тела;

- Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

#### **Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (4ч)**

##### **Модуль «Гимнастика» (8ч)**

-совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений;

-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).

<sup>86</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.

<sup>87</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Легкая атлетика»

<sup>88</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Легкая атлетика»

<sup>89</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

- комплексы упражнений с набивными мячами,<sup>90</sup>
- повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»),<sup>91</sup>
- метание набивного мяча из различных исходных положений,<sup>92</sup>
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба,<sup>93</sup>
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением,<sup>94</sup>
- отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;<sup>95</sup>

#### **Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч)**

- совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений;
- 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;
- повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м);<sup>96</sup>
- бег с ускорениями из разных исходных положений;<sup>97</sup>
- бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;<sup>98</sup>
- стартовые ускорения по дифференцированному сигналу;<sup>99</sup>
- многоскоки через препятствия<sup>100</sup>;
- метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей)<sup>101</sup>;
- многоскоки через препятствия<sup>102</sup>;

#### **Модуль «Зимние виды спорта» (8ч).**

- совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта;
- техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:
- попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой,<sup>103</sup>
- передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью,<sup>104</sup>
- равномерное передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности<sup>105</sup>.

#### **Модуль «Плавание» (4ч).**

- брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации;
- повороты при плавании брассом.

<sup>90</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>91</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>92</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>93</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>94</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>95</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>96</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>97</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>98</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>99</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>100</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Лёгкая атлетика»

<sup>101</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие скоростных способностей.

<sup>102</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Лёгкая атлетика»

<sup>103</sup> Из вариативного модуля «Зимние виды спорта»

<sup>104</sup> Из вариативного модуля «Зимние виды спорта»

<sup>105</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие выносливости

## **Модуль «Спортивные игры» (22ч).**

### **Баскетбол (8ч)**

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в баскетболе;
- техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.
- бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте*<sup>106</sup>;
- *челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд)*.<sup>107</sup>;
- передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах*;<sup>108</sup>
- ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения*<sup>109</sup>;
- броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола)*;<sup>110</sup>
- игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры*;<sup>111</sup>
- бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков*;<sup>112</sup>
- передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком*;<sup>113</sup>
- *ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью*.<sup>114</sup>

### **Волейбол (8ч)**

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в волейболе;
- техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника;
- приёмы и передачи на месте и в движении;
- удары и блокировка.
- прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т п)*<sup>115</sup>
- прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений*.<sup>116</sup>
- комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т п)*.<sup>117</sup>

### **Футбол (6ч)**

- совершенствование техники ранее разученных технических действий в футболе;
- техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

<sup>106</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Спортивные игры»

<sup>107</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>108</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>109</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>110</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>111</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>112</sup> Из вариативного модуля «Спортивные игры» Баскетбол

<sup>113</sup> Из вариативного модуля «Спортивные игры» Баскетбол

<sup>114</sup> Из вариативного модуля «Спортивные игры» Баскетбол

<sup>115</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.

<sup>116</sup> Из вариативного модуля «Легкая атлетика». Развитие выносливости.

<sup>117</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.



-прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т п )<sup>118</sup>

### **Модуль «Спорт» (10ч).**

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

-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)<sup>119</sup>.

-бег с ускорениями из разных исходных положений.<sup>120</sup>

-ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.<sup>121</sup>

-преодоление полосы препятствий: 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.<sup>122</sup>

-разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.<sup>123</sup>

-- передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки).<sup>124</sup>

- равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).<sup>125</sup>

- передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности, с соревновательной скоростью.<sup>126</sup>

-броски набивного мяча из различных и. п., с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.<sup>127</sup>

- Упражнения культурно-этнической направленности. Технические действия национальных видов спорта.<sup>128</sup>

-прыжки через скакалку в максимальном темпе, по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд, вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Ведение мяча с остановками и ускорениями<sup>129</sup>.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

*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

<sup>118</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие силовых способностей.*

<sup>119</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие силовых способностей.*

<sup>120</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие скоростных способностей.*

<sup>121</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие скоростных способностей.*

<sup>122</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие скоростных способностей.*

<sup>123</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» модуль «Гимнастика»

<sup>124</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Гимнастика»

<sup>125</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Легкая атлетика»

<sup>126</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Зимние виды спорта»

<sup>127</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

<sup>128</sup> Из вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Упражнения культурно-этнической направленности.

<sup>129</sup> Из вариативного модуля «Специальная физическая подготовка» «Спортивные игры»

непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

*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 вперёд, 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 (вперёд, 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 неопредельными 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 «транспортировке».

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

*Модуль «Спортивные игры»*

**Баскетбол** *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. Кувырki вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*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.

*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.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырki 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.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### ***ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### *Универсальные познавательные действия:*

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

#### *Универсальные коммуникативные действия:*

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения Универсальные учебные регулятивные действия:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

#### ***5 класс***

*К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:*

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, 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);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

## **6 класс**

*К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:*

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов 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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);



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

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

### **7 класс**

*К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:*

- 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 школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

### **8 класс**

*К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:*

- 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 учащимися 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 учащимися, 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;
  - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

### **9 класс**

*К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:*

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

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
<b>5 класс</b>			
1	<i>Знания о физической культуре</i>	3	
2	<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	4	
3	<i>Физическое совершенствование</i>	51	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pjinMgshSBC">https://www.youtube.com/watch?v=pjinMgshSBC</a>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	

3.2.1	Модуль «Гимнастика»	8	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhlLw">https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhlLw</a>
3.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a>
3.2.3	Модуль «Зимние виды спорта»	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY">https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc">https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc</a>
3.2.4	Модуль «Спортивные игры»	23	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5</a>
	- баскетбол	8	
	- волейбол	8	
	- футбол	7	
3.3	Модуль «Спорт»	10	
	<b>Итого 5 класс</b>	68	
<b>6 класс</b>			
1	<i>Знания о физической культуре</i>	3	
2	<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	4	
3	<i>Физическое совершенствование</i>	51	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBC">https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBC</a>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	
3.2.1	Модуль «Гимнастика»	8	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhlLw">https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhlLw</a>
3.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a>
3.2.3	Модуль «Зимние виды спорта»	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY">https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc">https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc</a>
3.2.4	Модуль «Спортивные игры»	23	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5</a>
	- баскетбол	8	
	- волейбол	8	
	- футбол	7	
3.3	Модуль «Спорт»	10	
	<b>Итого 6 класс</b>	68	
<b>7 класс</b>			
1	<i>Знания о физической культуре</i>	3	
2	<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	4	
3	<i>Физическое совершенствование</i>	51	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBC">https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBC</a>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	
3.2.1	Модуль «Гимнастика»	8	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhlLw">https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhlLw</a>
3.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a>
3.2.3	Модуль «Зимние виды спорта»	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY">https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc">https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc</a>
3.2.4	Модуль «Спортивные игры»	23	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5</a>
	- баскетбол	8	
	- волейбол	8	
	- футбол	7	
3.3	Модуль «Спорт»	10	
	<b>Итого 7 класс</b>	68	
<b>8 класс</b>			
1	<i>Знания о физической культуре</i>	3	

2	<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	3	
3	<i>Физическое совершенствование</i>	52	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBC">https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBC</a>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2.1	Модуль «Гимнастика»	8	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhlLw">https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhlLw</a>
3.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a>
3.2.3	Модуль «Зимние виды спорта»	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY">https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc">https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc</a>
3.2.4	Модуль «Плавание»	4	
3.2.5	Модуль «Спортивные игры»	22	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5</a>
	- баскетбол	8	
	- волейбол	8	
	- футбол	6	
3.3	Модуль «Спорт»	10	
	<b>Итого 8 класс</b>	68	
<b>9 класс</b>			
1	<i>Знания о физической культуре</i>	3	
2	<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	3	
3	<i>Физическое совершенствование</i>	52	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBC">https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBC</a>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2.1	Модуль «Гимнастика»	8	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhlLw">https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhlLw</a>
3.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a>
3.2.3	Модуль «Зимние виды спорта»	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY">https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc">https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc</a>
3.2.4	Модуль «Плавание»	4	
3.2.5	Модуль «Спортивные игры»	22	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5</a>
	- баскетбол	8	
	- волейбол	8	
	- футбол	6	
3.3	Модуль «Спорт»	10	
	<b>Итого 9 класс</b>	68	