

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХАРЦЫЗСК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(ГБОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г.О. ХАРЦЫЗСК»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМК  
Протокол № 1  
от «28.01» 2024 г.  
Руководитель ШМК  
Л.В.  
Живагина

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора  
Забава О.П. Забава  
«28.01» 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**основного общего образования**  
**для обучающихся 5-9 классов**

Рабочую программу составила:  
Ткачева Татьяна Васильевна  
Ревво Валерий Анатольевич  
Учитель физической культуры

2024 -2025 учебный год

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ПЕРЕХОДУ НА ФООП ФЕДЕРАЛЬНОГО УРОВНЯ**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287, зарегистрированный в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.07.2021, регистрационный № 64101, с изменениями, утверждёнными приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 и от 08.11.2022 № 955.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 1028 от 27.12.2023 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 02.02.2024 № 77121)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 62 от 01.02.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного и среднего общего образования» (Зарегистрирован 29.02.2024 № 77380)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 110 от 19.02.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования» (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77331)

Приказ Минпросвещения России № 119 от 21.02.2024 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 г. N 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» (Зарегистрирован 22.03.2024 № 77603)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.05.2012 №413, зарегистрированный в Министерстве юстиции Российской Федерации 07.06.2012, регистрационный № 244800, с изменениями, утверждёнными приказами Минобрнауки РФ

от 29.12.2014 № 1645, от 21.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613 и приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 24.09.2020 № 519, от 11.12.2020 № 712, от 12.08.2022 № 732.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. №874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ» (зарегистрирован в Минюсте России 02.11.2022, №70809).

Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования” (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74223)

ФООП начального общего, основного общего и среднего общего образования одобрены Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол №9/22 от 14.11.22, Протокол №10/22 от 21.11.22).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822)

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 16.01.2023 № 03-68 «О направлении информации» (О введении федеральных основных общеобразовательных программ)

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 03.03.2023 № 03-327 «О направлении информации» (Методические рекомендации по введению федеральных основных общеобразовательных программ)

Требования санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20).

Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»

Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

## **НОРМАТИВНО – ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ПЕРЕХОДУ НА ФООП РЕГИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ**

Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.12.2022 № 1188

Письмо Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.01.2023 № 253/06.1-28.

## **ШКОЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ**

Устав ГБОУ «Средняя школа № 3 г.о. Харцызск», утверждённый распоряжением главы администрации города Харцызска от №

Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ «Средняя школа № 3 г.о. Харцызск», принятое педагогическим советом, протокол от № , утверждённое приказом директора МБОУ «СШ № 3» №

Приказ ГБОУ «Средняя школа № 3 г.о. Харцызск» № «О разработке рабочих программ по учебным предметам обновлённых ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО, программ внеурочной деятельности на 2024-2025 учебный год»

Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённое приказом ГБОУ «Средняя школа № 3 г.о. Харцызск №

Приказ ГБОУ «Средняя школа № 3 г.о. Харцызск от № «Об утверждении основных образовательных программ, Учебных планов, Рабочих программ учебных предметов начального общего, основного общего и среднего общего образования на 2024-2025 учебный год»

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по дисциплине «физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»**

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «президентских состязаний», «президентских спортивных игр» и «всероссийского физкультурно- спортивного комплекса гто».

### **Цели изучения учебного предмета «физическая культура»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со

сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых министерством просвещения российской федерации основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса гто, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем в настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «базовой физической подготовки» содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

### **Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

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

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

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

**Способы самостоятельной деятельности.** 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.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

Модуль «Гимнастика».

Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и



«змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт». 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.

## 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и 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.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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.

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

Модуль «Гимнастика». 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. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». 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 длину с места; ранее разученные прыжковые упражнения; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт». 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.

## 7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

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

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастической скамейке из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину с места. Метание малого (теннисного) мяча.

### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». 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.

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с места. 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.

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». 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.

## **9 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой

помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину с места. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». 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.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах.). Бег на короткие дистанции, эстафеты. Передвижения в висячем и упоре на руках. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе. 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. 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. Развитие координации движений. Метание малых 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), преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком. 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 упоре на руках (мальчики), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); 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. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

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).

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения. 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. 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 «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 ногой 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.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений 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 продвижением. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

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 объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке.

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 вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу «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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). 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.

## 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 относятся 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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической скамейке (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- 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);
- 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;
- 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 выполнять прыжок в длину с места, 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;
- 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 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;

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
3.1	модуль "Легкая атлетика"	13		
3.2	модуль "Гимнастика"	16		
3.3	модуль "Спортивные игры. Волейбол"	5		
3.4	модуль "Спортивные игры. Баскетбол"	15		
<b>Раздел 4. Спорт.</b>				
4.1	Физическая подготовка	16		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
3.1	модуль "Легкая атлетика"	13		
3.2	модуль "Гимнастика"	16		
3.3	модуль "Спортивные игры. Волейбол"	5		
3.4	модуль "Спортивные игры. Баскетбол"	15		
<b>Раздел 4. Спорт.</b>				
4.1	Физическая подготовка	16		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	



## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
3.1	модуль "Легкая атлетика"	13		
3.2	модуль "Гимнастика"	16		
3.3	модуль "Спортивные игры. Волейбол"	5		
3.4	модуль "Спортивные игры. Баскетбол"	15		
<b>Раздел 4. Спорт.</b>				
4.1	Физическая подготовка	16		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
3.1	модуль "Легкая атлетика"	13		
3.2	модуль "Гимнастика"	16		
3.3	модуль "Спортивные игры. Волейбол"	5		
3.4	модуль "Спортивные игры. Баскетбол"	15		
<b>Раздел 4. Спорт.</b>				
4.1	Физическая подготовка	16		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
3.1	модуль "Легкая атлетика"	13		
3.2	модуль "Гимнастика"	16		
3.3	модуль "Спортивные игры. Волейбол"	5		
3.4	модуль "Спортивные игры. Баскетбол"	15		
<b>Раздел 4. Спорт.</b>				
4.1	Физическая подготовка	16		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	

### Поурочное планирование 5-Б класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	План	Факт		всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
1.			Вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>				
2.			Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1
3.			Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика» ( 13 часов)</b>				
4.			Модуль «Легкая атлетика». Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Место физических упражнений в режиме дня. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш 4*20 м. Развитие физических качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	1
5.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш 4*20 м. Развитие физических качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	1
6.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш 4*20 м. Развитие физических качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	1
7.			Модуль «Легкая атлетика». . Специальные беговые упражнения Бег 4*20 с низкого старта.	1

			«Челночный» бег 4*9 Развитие физических качеств. Спортивные игры по выбору учащихся.	
8.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Бег 3*30 с низкого старта. «Челночный» бег 4*9 Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев). Спортивные игры.	1
9.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Бег 3*30 с низкого старта. «Челночный» бег 4*9 Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев). Спортивные игры.	1
10.			Модуль «Легкая атлетика». Оптимальные показания ЧСС Специальные беговые упражнения Бег 30 м «Челночный» бег 4*9 Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса Спортивные игры.	1
11.			Модуль «Легкая атлетика». Оптимальные показания ЧСС Специальные беговые упражнения Бег 30 м -кн Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса Спортивные игры.	1
12.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Бег 30 м «Челночный» бег 4*9 - Кн Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса Спортивные игры.	1
13.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Бег 30 м «Челночный» бег 4*9 - Кн Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса	1

			Спортивные игры.	
14.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Бег 60 м - Кн Прыжки в длину с места. Развитие физических качеств. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры	1
15.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев). – Кн. Развитие физических качеств. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры	1
16.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Метание мяча - кн. Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов.	1
<b>Модуль «Гимнастика» (16 часов)</b>				
17.			Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность. Акробатика: повторить ранее изученные элементы. Развитие гибкости, силы, мышц пресса.	1
18.			Модуль «Гимнастика». Страховка и самостраховка. Акробатика: повторение. Упражнения в равновесии, ходьба выпадами, повороты, махи, прыжки. Развитие физических качеств.	1
19.			Модуль «Гимнастика». Страховка и самостраховка. Акробатика: повторение. Упражнения в равновесии, ходьба выпадами, повороты, махи, прыжки. Развитие физических качеств.	1
20.			Модуль «Гимнастика». Страховка и самостраховка. Акробатика: повторение. Упражнения в равновесии, ходьба выпадами, повороты, махи, прыжки. Развитие физических качеств.	1
21.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: повторение. Упражнения в равновесии, ходьба	1

			выпадами, повороты, махи, прыжки. Развитие физических качеств.	
22.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: повторение. Упражнения в равновесии, ходьба выпадами, повороты, махи, прыжки. Развитие физических качеств.	1
23.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: комбинация из 5 элементов. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Прыжки через скакалку	1
24.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: комбинация из 5 элементов. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Прыжки через скакалку	1
25.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м) Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии	1
26.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м). Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.	1
27.			Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии – КН Подтягивание. Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м). длинный кувырок. Развитие гибкости.	1
28.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м). длинный кувырок. Развитие гибкости.	1
29.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м). длинный кувырок. Развитие гибкости.	1
30.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м). длинный кувырок. Развитие гибкости.	1
31.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: комбинация из 6 изученных элементов. Висы и	1



			упоры. Развитие гибкости.	
32.			Модуль «Гимнастика». Акробатика: комбинация из 6 изученных элементов - Кн. Висы и упоры. Развитие гибкости.	1
<b>Модуль «Волейбол» (5 часов)</b>				
33.			Модуль «Волейбол». Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр «Волейбол». Стойка игрока. Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой.	1
34.			Модуль «Волейбол». Основные правила спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой, и в движении. Прием мяча с низу. Развитие физических качеств.	1
35.			Модуль «Волейбол». Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой, и в движении. Прием мяча снизу. Развитие физических качеств.	1
36.			Модуль «Волейбол». Стойка игрока. Передача мяча двумя руками с верху, на месте и в движении. Нижняя прямая подача. ОФП. Командные действия. Командная игра (пионербол).	1
37.			Модуль «Волейбол». Правила соревнований. Расстановка игроков. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Нижняя прямая подача. Командная игра. Развитие физических качеств.	1
<b>Модуль «Баскетбол» (15 часов)</b>				
38.			Модуль «Баскетбол». Правила техники безопасности на занятиях баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Тактика игры в нападении и защиты. Учебная игра.	1
39.			Модуль «Баскетбол». Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Ведение мяча, передача мяча. Учебная игра.	1
40.			Модуль «Баскетбол». Правила игры баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча. Остановка шагом и прыжком.	1

			Учебная игра	
41.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча. Учебная игра	1
42.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча. Остановка шагом и прыжком. Броски мяча с места. Учебная игра.	1
43.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча. Ведение, двойной шаг, бросок. Финты. Учебная игра. ОФП.	1
44.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча. Ведение, двойной шаг, бросок. Финты. Учебная игра. ОФП.	1
45.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча. Ведение, двойной шаг, бросок. Финты. Броски мяча с кольцо со средней дистанции. Учебная игра.	1
46.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча. Ведение, двойной шаг, бросок. Финты. Броски мяча с кольцо со средней дистанции. Учебная игра.	1
47.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Ведение двойной шаг, бросок в кольцо. Финты. Броски со средней дистанции.	1
48.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. К.Н. Ведение двойной шаг, бросок в кольцо. Финты. Броски со средней дистанции.	1
49.			Модуль «Баскетбол». Передачи мяча в движении, в парах, четверках. Ведение двойной шаг, бросок. Учебная игра(судейство). ОФП.	1
50.			Модуль «Баскетбол». Передачи мяча в движении, в парах, четверках. Ведение двойной шаг, бросок. Учебная игра(судейство). ОФП.	1
51.			Модуль «Баскетбол». Передачи мяча в движении, в парах, четверках. Ведение двойной	1

			шаг, бросок. Учебная игра(судейство). ОФП. Подведение итогов.	
52.			Модуль «Баскетбол». Передачи мяча в движении, в парах, четверках. Ведение двойной шаг, бросок. Учебная игра(судейство). ОФП. Подведение итогов.	1
<b>Раздел Спорт (Физическая подготовка 16 часов)</b>				
53.			Модуль «Легкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег чередуя с ходьбой. Эстафеты подвижные игры.	1
54.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег чередуя с ходьбой. Эстафеты подвижные игры. Бег 1000 метров. Эстафеты. Подвижные игры.	1
55.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег чередуя с ходьбой. Эстафеты подвижные игры. Бег 1000 метров. Эстафеты. Подвижные игры.	1
56.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег чередуя с ходьбой. Эстафеты подвижные игры. Бег 1000 метров. Эстафеты. Подвижные игры.	1
57.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег чередуя с ходьбой. Эстафеты подвижные игры. Бег 1000 метров. Эстафеты. Подвижные игры.	1
58.			. Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег чередуя с ходьбой. Эстафеты подвижные игры. Бег 1000 метров. Эстафеты. Подвижные игры	1
59.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 300(д), 500 (м). Подвижные игры.	1
60.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш 4*20 м. Развитие физических качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	1
61.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 4*20 с низкого старта. «Челночный» бег 4*9. Развитие физических	1

			качеств. Спортивные игры по выбору учащихся.	
62.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 3*30 с низкого старта. «Челночный» бег 4*9. Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев). Спортивные игры.	1
63.			Модуль «Легкая атлетика». Правила дыхания при выполнении физических упражнений Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с низкого старта. «Челночный» бег 4*9 Прыжки в длину с места- кН. Спортивные игры.	1
64.			Модуль «Легкая атлетика». Оптимальные показания ЧСС .Специальные беговые упражнения. Бег 30 м . Бег 60 м.«Челночный» бег 4*9 – кН. Развитие мышц плечевого пояса. Спортивные игры.	1
65.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 30 м – кН. Бег 60 м. Развитие физических качеств. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры	1
66.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения.Бег 60 м с низкого старта. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры	1
67.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 60 м – кн. Развитие физических качеств. Метание мяча. Сгибание разгибание рук- кН. Спортивные и подвижные игры	1
68.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание мяча - кн. Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68

## Поурочное планирование 8-А класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Количес тво часов
	План	Факт		всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
1.			Вводный инструктаж. 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. Развитие физических качеств. Спортивные игры.	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности ( 2 часа)</b>				
2.			Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Спортивные игры.	1
3.			Занятия физической культурой и режим питания и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные коррекционные и Профилактические мероприятия в режиме двигательной активности. Спортивные игры	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика» ( 13 часов)</b>				
4.			Модуль «Легкая атлетика». Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Место физических упражнений в режиме дня. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш 4*20 м. Развитие физических качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	1
5.			Модуль «Легкая атлетика». Место физических упражнений в режиме дня. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш 4*20 м. Развитие физических	1

			качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	
6.			Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш 4*20 м. Развитие физических качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	1
7.			Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ГТО ДНР. Специальные беговые упражнения Бег 4*20 с низкого старта. «Челночный» бег 4*9 Развитие физических качеств. Спортивные игры по выбору учащихся.	1
8.			Модуль «Легкая атлетика». Здоровый образ жизни. Специальные беговые упражнения. Бег 3*30 с низкого старта. «Челночный» бег 4*9. Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев). Спортивные игры.	1
9.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения .Бег 3*30 с низкого старта.«Челночный» бег 4*9. Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев). Спортивные игры.	1
10.			Модуль «Легкая атлетика». Оптимальные показания ЧСС. Специальные беговые упражнения Бег 30 м . «Челночный» бег 4*9 . Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса. Спортивные игры.	1
11.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 30 м , 60 м.Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса. Спортивные игры.	1
12.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 30 м «Челночный» бег 4*9 – Кн. Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса. Спортивные игры.	1
13.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. - Кн .Прыжки в длину с места. Развитие физических качеств. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры	1
14.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта –кн. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры	1
15.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев). – Кн. Развитие физических качеств. Метание	1

			мяча. Спортивные и подвижные игры	
16.			Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание мяча - кн. Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов.	1
<b>Модуль «Гимнастика» (16 часов)</b>				
17.			Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. Акробатика: повторение ранее изученных упражнений. Висы и упоры Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	1
18.			Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Страховка и самостраховка. Акробатика: стойка на руках с помощью (м), опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью, переворот из «моста» в упор присев. Развитие гибкости, силы, координационных способностей. Подвижные и спортивные игры.	1
19.			Акробатика: стойка на руках с помощью (м), опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью, переворот из «моста» в упор присев. Развитие гибкости, силы, координационных способностей. Подвижные и спортивные игры.	1
20.			Акробатика: стойка на руках с помощью (м), опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью, переворот из «моста» в упор присев. Развитие гибкости, силы, координационных способностей. Подвижные и спортивные игры.	1
21.			Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Акробатика: стойка на руках с помощью, толчком одной и махом другой, упор присев два кувырка вперед (М), «мост» из положения стоя с помощью, поворот влево (вправо), упор присев, два кувырка вперед (дев). Упражнения в равновесии: 7-8 упражнений Висы и упоры Пресс за 30 сек.	1
22.			Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Акробатика: стойка на руках с помощью, толчком одной и махом другой, упор присев два кувырка вперед (М), «мост» из положения стоя с помощью, поворот влево (вправо), упор присев, два кувырка вперед (дев).	1



			Упражнения в равновесии: 7-8 упражнений Висы и упоры Пресс за 30 сек.	
23.			Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Акробатика: стойка на руках с помощью, толчком одной и махом другой, упор присев два кувырка вперед (М), «мост» из положения стоя с помощью, поворот влево (вправо), упор присев, два кувырка вперед (дев). Упражнения в равновесии: 7-8 упражнений Висы и упоры Пресс за 30 сек.	1
24.			Здоровый образ жизни. Правила смены мест занятий. Акробатика: стойка на руках с помощью, толчком одной и махом другой, упор Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки), присев два кувырка вперед (М), «мост» из положения стоя с помощью, поворот влево (вправо), упор присев, два кувырка вперед (дев). Упражнения в равновесии: 7-8 упражнений Висы и упоры Пресс за 30 сек.	1
25.			Акробатика: стойка на руках с помощью, толчком одной и махом другой, упор Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки), присев два кувырка вперед (М), «мост» из положения стоя с помощью, поворот влево (вправо), упор присев, два кувырка вперед (дев). Упражнения в равновесии: 7-8 упражнений Висы и упоры Пресс за 30 сек.	1
26.			Акробатика: стойка на руках с помощью, толчком одной и махом другой, упор Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки), присев два кувырка вперед (М), «мост» из положения стоя с помощью, поворот влево (вправо), упор присев, два кувырка вперед (дев). Упражнения в равновесии: 7-8 упражнений Висы и упоры Пресс за 30 сек.	1
27.			Олимпизм и Олимпийское движение. Становление современных олимпийских игр. Черлидинг: композиция	1

			упражнений с построением пирамид, элементами аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки) Акробатика: комбинация из 4-5 изученных элементов - кн Упражнения в равновесии. Пресс за 30 сек. Развитие гибкости	
28.			Акробатика: стойка на руках с помощью (М), «мост» из положения стоя с помощью (дев). Упражнения в равновесии из 8 элементов. Сгибание разгибание рук за 30 сек. Развитие координационных способностей, гибкости, силы, мышц пресса	1
29.			Акробатика: стойка на руках с помощью (М), «мост» из положения стоя с помощью (дев). Упражнения в равновесии из 8 элементов. Сгибание разгибание рук за 30 сек. Развитие координационных способностей, гибкости, силы, мышц пресса	1
30.			Акробатика: стойка на руках с помощью (М), «мост» из положения стоя с помощью (дев). Упражнения в равновесии из 8 элементов. Сгибание разгибание рук за 30 сек. Развитие координационных способностей, гибкости, силы, мышц пресса	1
31.			Акробатика: стойка на руках с помощью (М), «мост» из положения стоя с помощью (дев). Упражнения в равновесии из 8 элементов. Сгибание разгибание рук за 30 сек. Развитие координационных способностей, гибкости, силы, мышц пресса	1
32.			Акробатическая комбинация из 7 элементов. Упражнения в равновесии – Кн. Наклон вперед из положения, сидя – тест. Висы и упоры. Подведение итогов.	1
<b>Модуль «Волейбол» (5 часов)</b>				
33.			Модуль «Волейбол». Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой.	1
34.			Модуль «Волейбол». Общие сведения об игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой, и в	1

			движении. Прием мяча снизу. Развитие физических качеств.	
35.			Модуль «Волейбол». Стойка игрока. Передача мяча двумя руками с верху, на месте и в движении. Нижняя прямая подача. ОФП. Командные действия. Командная игра (пионербол).	1
36.			Модуль «Волейбол». Расстановка игроков. Строевые упражнения. Передача двумя руками сверху-снизу. Нижняя прямая подача. Командная игра. Развитие физических качеств.	1
37.			Модуль «Волейбол». Правила соревнований. Передача мяча двумя руками с верху, прием с низу. Нижняя прямая подача. Командная игра. Подведение итогов.	1
<b>Модуль «Баскетбол» (15 часов)</b>				
38.			Модуль «Баскетбол». Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1
39.			Модуль «Баскетбол». Общие сведения о баскетболе. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Ведение мяча, передача и ловля мяча в движении. Броски мяча в кольцо. ОФП. Учебная игра.	1
40.			Модуль «Баскетбол». Правила игры баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении. Остановка шагом и прыжком. ОФП. Учебная игра.	1
41.			Модуль «Баскетбол». Правила игры баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении. Остановка шагом и прыжком. ОФП. Учебная игра.	1
42.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении. Броски мяча в кольцо с ближнего расстояния. ОФП. Учебная игра.	1
43.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении. Броски мяча в кольцо с ближнего расстояния. ОФП. Учебная игра.	1
44.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления – К.Н. Передача и ловля мяча в движении. Заслоны. Броски мяча с места со средней дистанции. ОФП. Учебная игра.	1

45.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Заслоны Ведение, двойной шаг, бросок. Броски со средней дистанции. ОФП. Учебная игра	1
46.			Модуль «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении – К.Н. Заслоны Ведение, двойной шаг, бросок. Броски со средней дистанции. ОФП. Учебная игра	1
47.			Модуль «Баскетбол». Ведение двойной шаг, бросок. Заслоны. Финты. ОФП. Учебная игра	1
48.			Модуль «Баскетбол». Броски мяча с кольцо со средней дистанции- К.Н. Ведение двойной шаг, бросок. Заслоны. Финты. ОФП. Учебная игра.	1
49.			Модуль «Баскетбол». Ведение двойной шаг, бросок Заслоны. Финты. Штрафной бросок. ОФП. Учебная игра	1
50.			Модуль «Баскетбол». Ведение двойной шаг, бросок – К.Н. Заслоны. Финты. Штрафной бросок. ОФП. Учебная игра	1
51.			Модуль «Баскетбол». Штрафные броски. Тактика игры в нападении и защите – учебная игра. ОФП. Прыжки через скакалку за 30 сек – тест. Учебная игра.	1
52.			Модуль «Баскетбол». Штрафные броски. Тактика игры в нападении и защите – учебная игра. ОФП. Прыжки в длину с места – тест. Учебная игра.	1
<b>Раздел Спорт (Физическая подготовка 16 часов)</b>				
53.			Модуль «Легкая атлетика». Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости.	1
54.			Оценка вожного травматизма на открытых площадках Специальные беговые упражнения Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 4*20 Развитие быстроты, силовых качеств, гибкости. Спортивные игры футбол, волейбол.	1
55.			Специальные беговые упражнения Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 4*20 Развитие быстроты, силовых качеств, гибкости. Спортивные игры футбол, волейбол.	1

56.			<p>Специальные беговые упражнения  Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 4*20  Развитие быстроты, силовых качеств, гибкости.  Спортивные игры футбол, волейбол.</p>	1
57.			<p>Специальные беговые упражнения  Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 4*20  Развитие быстроты, силовых качеств, гибкости.  Спортивные игры футбол, волейбол.</p>	1
58.			<p>Правила поведения во время массовых спортивных мероприятий.  Специальные беговые упражнения  Бег 2 * 30 м с низкого старта.  Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев).  Спортивные игры.</p>	1
59.			<p>Правила поведения во время массовых спортивных мероприятий.  Специальные беговые упражнения  Бег 2 * 30 м с низкого старта.  Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев).  Спортивные игры.</p>	1
60.			<p>Комплекс ГФСК ГТО ДНР.  Специальные беговые упражнения  Бег 30 м с низкого старта.  «Челночный» бег 4*9  Прыжки в длину с места  Развитие быстроты, силовых качеств, координационных способностей.  Спортивные игры.</p>	1
61.			<p>Специальные беговые упражнения  Бег 30 м с низкого старта.  «Челночный» бег 4*9  Прыжки в длину с места  Развитие быстроты, силовых качеств, координационных способностей.  Спортивные игры.</p>	1
62.			<p>Специальные беговые упражнения  Бег 30 м с низкого старта.  «Челночный» бег 4*9  Прыжки в длину с места  Развитие быстроты, силовых качеств, координационных способностей.  Спортивные игры.</p>	1
63.			<p>Специальные беговые упражнения</p>	1

			Бег 30 м с низкого старта. «Челночный» бег 4*9 Прыжки в длину с места Развитие быстроты, силовых качеств, координационных способностей. Спортивные игры.	
64.			Специальные беговые упражнения Бег 30 м с низкого старта.-кн «Челночный» бег 4*9 Прыжки в длину с места Развитие быстроты, силовых качеств, координационных способностей. Спортивные игры.	1
65.			Специальные беговые упражнения Бег 60 м с низкого старта. «Челночный» бег 4*9 Прыжки в длину с места Развитие быстроты, силовых качеств, координационных способностей. Спортивные игры.	1
66.			Понятие «общая физическая подготовка». Специальные беговые упражнения Бег 60 м Прыжки в длину с места. Силовая подготовка. Спортивные игры.	1
67.			Понятие «общая физическая подготовка». Специальные беговые упражнения Бег 60 м -кн Прыжки в длину с места. Силовая подготовка. Спортивные игры.	1
68.			Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с места- Кн. Метание мяча на дальность. Спортивные игры. Подведение итогов.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>