

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №17  
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»  
(МБОУ «СОШ-детский сад №17»)

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_М.С. Щетинин

СОГЛАСОВАНА  
Зам. директора  
\_\_\_\_\_Е.Н. Джус  
«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
\_\_\_\_\_Е.М. Демидова  
Приказ 460/01-13  
от «27» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая культура»  
для 5-9 класса  
на 2024/2025 учебный год

Составители:

Щетинин Михаил Сергеевич, учитель физической культуры  
Бродский Александр Леонидович, учитель физической культуры  
Слободской Игорь Валерьевич, учитель физической культуры  
Портнягин Николай Валерьевич, учитель физической культуры

Евпатория, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Целью изучения предмета «Физическая культура» является формирование 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.

Задачами учебного предмета «Физическая культура» является:

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- 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;
- 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, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане: в соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на изучение предмета «Физическая культура» в 5, 7 и 8 классах отводится 102 часа в год (3 часа в неделю), в 6 и 9 классах 68 часов в год (2 часа в неделю).

Для реализации программы используется учебники: «Физическая культура. 5 класс: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /Матвеев А.П. изд. — М. : Просвещение, 2020»; «Физическая культура. 6-7 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /Матвеев А.П. изд. — М. : Просвещение, 2021»; «Физическая культура. 8-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /Матвеев А.П. изд. — М. : Просвещение, 2020».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные и метапредметные результаты представлены в программе за весь период обучения в основной школе; предметные результаты — за каждый год обучения.

### 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.

## 5 КЛАСС

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### **Предметные результаты.**

*К концу обучения в 5 классе учащийся 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»;
  - 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

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### **Предметные результаты.**

*К концу обучения в 6 классе учащийся 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 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 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

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### **Предметные результаты.**

К концу обучения в 7 классе учащийся 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;
- выполнять лазанье по канату в два приёма;
- 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

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### **Предметные результаты.**

К концу обучения в 8 классе учащийся 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;
- бросок мяча одной рукой снизу и от плеча; 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

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### **Предметные результаты.**

К концу обучения в 9 классе учащийся 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 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. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### 5 КЛАСС

| №<br>п/п | Вид программного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.1      | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.                                                                                                                                                   |
| 1.2      | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.                                                                                                                                                                                    |
| 1.3      | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.                                                                                                                                                                              |
|          | <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2.1      | 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.                                                                                                           |
| 2.2      | 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 |
| 2.3      | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма                                                                                                                                                                       |
| 2.4      | Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                     |
|          | <b>Раздел 3. Физическое совершенствование.<br/>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.1.     | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                       |
| 3.2.     | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.3.     | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.                                                                                                                                                                                   |
| 3.4.     | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений                                                                                                                                                                                                              |
|          | <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.1      | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.                                                                                                                                                                                                                                                 |
|          | <b>4.2. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|          | <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|          | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Бег</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Бег 30м, 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения подвижные игры для развития скоростных способностей.                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Прыжки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Метание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; с трёх шагов разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>4.3. Модуль «ГИМНАСТИКА»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Общefизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.                                                            |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), «мост» из положения лежа (девочки) акробатическая комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Различные прыжки через скакалку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Висы и упоры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Мальчики:</b> упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь.<br><b>Девочки:</b> упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Равновесие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».                                                                                               |
| <b>Лазание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Лазание по канату в 3 приема. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.                                                                                                                                                                                           |
| <b>Опорный прыжок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).                                                                                                                                                              |
| <b>Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».                                                                                                             |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места                                                                                                                                                                                                   |
| <b>4.4. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b><u>БАСКЕТБОЛ.</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Правила техники безопасности. История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося.                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Стойка баскетболиста; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, |
| <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                                                                                                  |
| <b><u>ВОЛЕЙБОЛ.</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку).</p> <p><i>Тактические действия:</i> свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ФУТБОЛ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Техника безопасности на уроках футбола. История развития футбола. Правила игры в футбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><i>Передвижение:</i> сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом. <i>Удары:</i> по мячу ногой удар внешней частью подъема по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> подошвой и внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча способом «наступания».</p> <p><i>Ведение мяча:</i> средней, внутренней и внешней частью подъема; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений. обводка мячом ориентиров (конусов).</p> <p><i>Отбор мяча:</i> атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность. <i>Жонглирование мячом:</i> ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе; отбивание мяча одной и двумя руками; выбор правильной позиции в воротах при выполнении различных ударов; индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; групповые действия в нападении: взаимодействием двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки;</p> <p><i>индивидуальные действия в защите:</i> выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «накрывание»;</p> <p><i>групповые действия в защите:</i> правильный выбор позиции</p> |
| <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>5. Модуль «СПОРТ»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

| №<br>п/п | Вид программного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.1      | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                           |
| 1.2      | 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.                                                                                       |
|          | <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.1      | Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.                                                                                                                                                                                                              |
| 2.2      | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.3      | 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.                                                                                                                       |
|          | <b>Раздел 3. Физическое совершенствование.<br/>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.1      | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                           |
| 3.2      | 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          |
|          | <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|          | <b>4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|          | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Признаки утомления. Питьевой режим. Особенности бега короткие, средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.                                                                                                                                                                                 |
|          | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|          | Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          | <b>Бег</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|          | Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский бег; ранее разученные беговые упражнения. Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; гладкий равномерный бег по учебной дистанции; эстафетный бег. |
|          | <b>Прыжки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Метание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Метание малого (теннисного) мяча на дальность, стоя на месте и с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Подвижные игры для развития скоростных способностей, для развития выносливости, с элементами метаний. Эстафеты с бегом прыжками, метанием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Домашнее задание (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Правила техники безопасности. Одежда и обувь для занятий. Виды гимнастики. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Общезначимая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Организуемые команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.                                                                                                                                                                                            |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Кувырки вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений (серии кувырков вперед-назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). 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. |
| <b>Висы и упоры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Мальчики:</b> подтягивание в висе; упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно.<br><b>Девочки:</b> смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами.                                                                                                             |
| <b>Равновесие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Лазание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Лазанье по канату в 2 и 3 приема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Опорный прыжок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Подвижные игры для развития координационных, силовых способностей и гибкости, эстафеты с элементами гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b><u>БАСКЕТБОЛ.</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Техника безопасности на уроках баскетбола. История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок 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 разным траекториям и скорости движения, с обводкой стоек); ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге); броски мяча в корзину (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, Правила игры и игровая деятельность.   |
| <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b><u>ВОЛЕЙБОЛ.</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Техника безопасности на уроках волейбола. История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху (в разные зоны площадки команды соперника; над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача. Ранее разученные упражнения с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.<br><i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках). |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ФУТБОЛ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Техника безопасности на уроках футбола. История развития футбола. Выдающиеся футболисты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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.<br><i>Передвижения:</i> сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. <i>Удары по мячу:</i> внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; <i>Ведение мяча:</i> изученные способы ведения мяча.<br><i>Вбрасывания мяча:</i> вброс мяча из разных исходных положений. <i>Жонглирование мячом</i> ногой, бедром, головой. <i>Отвлекающие действия (финты):</i> «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяч под себя. <i>Отборы мяча:</i> изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. <i>Элементы игры вратаря:</i> броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной зоне во время ловли мяча на выходе. <i>Индивидуальные действия в нападении:</i> маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; <i>защите:</i> выбор момента и способа действия для перехвата мяча. <i>Групповые действия</i> в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки; <i>в защите:</i> выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками |
| <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>5. Модуль «СПОРТ»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3.2.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Бег</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Бег 30 м; повторный бег 2х2 м, 2х30 м, 2х50 м; беговые упражнения повышенной координационной сложности, «челночный» бег 3х10 м; 4х9 м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000 м без учета времен.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Прыжки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом с прямого разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Метание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность; броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3.2.2. Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Общefизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Перестроение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Висы и упоры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Лазание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазанье через препятствия. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Опорный прыжок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Упражнения на равновесие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90о. |
| Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.                                                                                                                                                                                         |
| <b>Прыжки через скакалку</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;                                                                                                                     |
| <b>3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».                                                                                                       |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.         |
| <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>5. Модуль «СПОРТ»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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

| № п/п | Вид программного материала                                                                                                                                                                                                |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>                                                                                                                                                                            |
| 1.1   | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.                    |
| 1.2   | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.                                                                                                                       |
| 1.3   | Всестороннее и гармоничное физическое развитие.                                                                                                                                                                           |
| 1.4   | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.                                                                                                                                                       |
|       | <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b>                                                                                                                                                                    |
| 2.1   | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.                                                                                                                                    |
| 2.2   | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.                                                                                                                     |
| 2.3   | Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.                                |
|       | <b>Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>                                                                                                                                 |
| 3.1.  | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.                        |
| 3.2.  | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. |
|       | <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>                                                                                                                                                                  |
|       | <b>4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>                                                                                                                                                                                      |
|       | <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Контроль и самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Бег</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м. Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости и быстроты.<br>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.                                                                                    |
| <b>Прыжки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», прыжки в высоту способом «перешагивание». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Метание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Метание мяча на дальность; Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Подвижные и спортивные игры с элементами метаний.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Общефизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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. Эстафеты, подвижные игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.                                                                                                                                                                                           |
| <b>Висы и упоры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Мальчики:</b> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). <b>Девочки:</b> упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок.                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Равновесие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба с взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну). |
| <b>Лазание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Лазание по шесту и канату в 2-3 приема                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Опорный прыжок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см).<br><i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.                                                                                                                       |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                                         |
| <b>4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b><u>БАСКЕТБОЛ.</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Правила техника безопасности на уроках баскетбола. Понятие о психическом и физическом здоровье. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры. Поведение во время соревнований.                                                                            |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, ловкость и гибкость), подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.                                                                                                                                               |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.                                                                   |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                                         |
| <b><u>ВОЛЕЙБОЛ.</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Техника безопасности на уроках волейбола. Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Самоконтроль и контроль над физическим состоянием во время игры.                                                                                                                                                                    |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты                      |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ФУТБОЛ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Техника безопасности на уроках футбола. Спортивный режим и питание юного футболиста. Основные понятия судейства и арбитража.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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 (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                                                                                                                |
| <b>5. Модуль «СПОРТ»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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

| № п/п | Вид программного материала                                                                                                                                                                             |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>                                                                                                                                                         |
| 1.1   | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. |
| 1.2   | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.                                                                                                          |
| 1.3   | Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.                                                                                                                                        |
| 1.4   | Профессионально-прикладная физическая культура.                                                                                                                                                        |
|       | <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b>                                                                                                                                                 |
| 2.1   | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                     |
| 2.2   | Банные процедуры как средство укрепления здоровья.                                                                                                                                                     |
| 2.3   | Измерение функциональных резервов организма                                                                                                                                                            |
| 2.4   | Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.                                                                                               |
| 3.    | <b>Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>                                                                                                              |
| 3.1.  | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.     |
| 3.2.  | Занятия физической культурой и режим питания.                                                                                                                                                          |
| 3.3.  | Упражнения для снижения избыточной массы тела.                                                                                                                                                         |
| 3.4.  | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <b>Бег</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>Прыжки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <b>Метание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <b>Общefизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>Юноши:</b> акробатическая комбинация с в ключением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь.<br><b>Девушки:</b> акробатическая комбинация из освоенных акробатических упражнений, элементы степ- аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки) Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>Висы и упоры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <b>Юноши:</b> гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, повторение ранее пройденных упражнений.<br><b>Девушки:</b> упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений. |  |
| <b>Равновесие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)                                                                                                                                                           |
| <b>Лазание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Лазание по канату в 2 приема                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Опорный прыжок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Юноши:</i> прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см).<br><i>Девушки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.                                                                                                                              |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                  |
| <b>4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b><u>БАСКЕТБОЛ.</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований.                                                                                                 |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные).                                                                                                                                                                                            |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.                                                                                                                                                                                     |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                  |
| <b><u>ВОЛЕЙБОЛ.</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Правила техники безопасности на уроках волейбола. Развитие волейбола на современном этапе и в России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр.                 |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты                                                                                                                                                                  |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Учебная игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры). |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                                                                                                  |
| <b><u>ФУТБОЛ</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Техника безопасности на уроках футбола. Основные принципы арбитража. Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации.                                                                                                                                        |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.                         |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                               |
| Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.                                                                                                             |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>                                                                                                                                                                                   |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.                                           |
| <b>5. Модуль «СПОРТ»</b>                                                                                                                                                                                                            |
| 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. |

#### 4. Тематическое планирование

##### 5 КЛАСС

| № п/п                               | Наименование разделов и тем программы                             | Количество часов  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                            |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b> |                                                                   |                   |                                                                                                           |
| 1.                                  | Раздел 1. Знания о физической культуре                            | В процессе уроков | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 2.                                  | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности                    | В процессе уроков | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.                                  | Раздел 3. Физическое совершенствование.                           | В процессе уроков | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.1                                 | <i>Оздоровительная физическая культура</i>                        | В процессе уроков | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2                                 | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>              |                   |                                                                                                           |
| 3.2.1                               | Модуль «Легкая атлетика»                                          | 28                | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.2                               | Модуль «Гимнастика»                                               | 18                | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.3                               | Модуль «Спортивные игры»<br>- Баскетбол<br>- Волейбол<br>- Футбол | 36                | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.4                               | Модуль «Спорт»                                                    | 20                | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Общее количество часов              |                                                                   | 102               |                                                                                                           |

**6 КЛАСС**

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы                             | Количество<br>часов | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b> |                                                                   |                     |                                                                                                           |
| 1.                                  | Раздел 1. Знания о физической культуре                            | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 2.                                  | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности                    | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.                                  | Раздел 3. Физическое совершенствование.                           | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.1                                 | <i>Оздоровительная физическая культура</i>                        | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2                                 | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>              |                     |                                                                                                           |
| 3.2.1                               | Модуль «Легкая атлетика»                                          | 18                  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.2                               | Модуль «Гимнастика»                                               | 18                  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.3                               | Модуль «Спортивные игры»<br>- Баскетбол<br>- Волейбол<br>- Футбол | 32                  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Общее количество часов              |                                                                   | 68                  |                                                                                                           |

**7 КЛАСС**

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы                | Количество<br>часов | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b> |                                                      |                     |                                                                                                           |
| 1.                                  | Раздел 1. Знания о физической культуре               | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 2.                                  | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности       | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.                                  | Раздел 3. Физическое совершенствование.              | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.1                                 | <i>Оздоровительная физическая культура</i>           | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2                                 | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> |                     |                                                                                                           |
| 3.2.1                               | Модуль «Легкая атлетика»                             | 28                  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.2                               | Модуль «Гимнастика»                                  | 18                  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |

|                        |                                                                   |     |                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2.3                  | Модуль «Спортивные игры»<br>- Баскетбол<br>- Волейбол<br>- Футбол | 36  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.4                  | Модуль «Спорт»                                                    | 20  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Общее количество часов |                                                                   | 102 |                                                                                                           |

**8 КЛАСС**

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы                             | Количество<br>часов | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b> |                                                                   |                     |                                                                                                           |
| 1.                                  | Раздел 1. Знания о физической культуре                            | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 2.                                  | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности                    | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.                                  | Раздел 3. Физическое совершенствование.                           | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.1                                 | <i>Оздоровительная физическая культура</i>                        | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2                                 | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>              |                     |                                                                                                           |
| 3.2.1                               | Модуль «Легкая атлетика»                                          | 28                  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.2                               | Модуль «Гимнастика»                                               | 18                  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.3                               | Модуль «Спортивные игры»<br>- Баскетбол<br>- Волейбол<br>- Футбол | 36                  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.4                               | Модуль «Спорт»                                                    | 20                  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Общее количество часов              |                                                                   | 102                 |                                                                                                           |

**9 КЛАСС**

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы          | Количество<br>часов | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b> |                                                |                     |                                                                                                           |
| 1.                                  | Раздел 1. Знания о физической культуре         | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 2.                                  | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | В процессе уроков   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |

|                        |                                                                   |                   |                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.                     | Раздел 3. Физическое совершенствование.                           | В процессе уроков | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.1                    | <i>Оздоровительная физическая культура</i>                        | В процессе уроков | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2                    | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>              |                   |                                                                                                           |
| 3.2.1                  | Модуль «Легкая атлетика»                                          | 18                | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.2                  | Модуль «Гимнастика»                                               | 18                | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2.3                  | Модуль «Спортивные игры»<br>- Баскетбол<br>- Волейбол<br>- Футбол | 32                | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Общее количество часов |                                                                   | 68                |                                                                                                           |