
Администрация Города Томска
Департамент образования
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32
имени 19-й гвардейской стрелковой дивизии г. Томска

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической
культуры, ОБЗР
МАОУ СОШ №32 г.Томска
Протокол от 27.08.2024
№
Руководитель МО
_____ Огуля Ю.А.

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
МАОУ СОШ №32 г. Томска
Протокол от 28.08.2024
№ 1
Председатель МС
_____ Тужикова Т.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ № 32
г. Томска
_____ М.Н. Крюкова
Приказ от 28.08.2024 №323-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
в 5–9 классах

Томск – 2024

. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

34.2. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования в МАОУ СОШ № 32 г. Томска составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов в Программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

в

общении

и

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

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

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

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

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» интегрирована с внеурочной деятельностью, системой дополнительного образования детей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с

укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные

технические действия с мячом.

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-

координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

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

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

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

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

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

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

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

Программа

вариативного

модуля

«Базовая

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

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

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

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

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд,

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

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

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

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

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.

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

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

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

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

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

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

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

с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес--

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

• **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

• **5 класс**

• К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- **6 класс**
- К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:
 - характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
 - измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
 - контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
 - отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
 - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных

общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- **7 класс**
- К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:
- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге

по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- **8 класс**
- К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:
 - проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
 - анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
 - проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
 - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
 - выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
 - выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
 - выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на

одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- **9 класс**
- К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:
 - отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
 - понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
 - объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
 - использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
 - измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
 - определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
 - составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, мятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Модуль «Лёгкая атлетика» 20 часов				
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.(1 час)	1		1	Библиотека ЦОК
2	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с	1		1	

	высокого старта. (3 часа):				
	Обучение технике бега.				
	Совершенствование техники бега.	1		1	Библиотека ЦОК
	Контрольный забег.	1	1		
3	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. (3 часа);	1		1	Библиотека ЦОК
	Обучение технике бега.				
	Совершенствование техники бега.	1		1	
	Контрольный забег.	1	1		
4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (4 часа):	1		1	
	Обучение технике прыжка.	1		1	Библиотека ЦОК
	Совершенствование техники прыжка.	1		1	
5	Контрольный прыжок.	1	1		
		1		1	
	Прыжки в высоту с прямого разбега. (4 часа)	1		1	Библиотека ЦОК
	Обучение технике прыжка.	1		1	

	Совершенствование техники прыжка в высоту.				
	Контрольный прыжок.	1	1		
6	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.(3 часа)	1		1	Библиотека ЦОК
	Обучение технике метания.	1		1	
	Совершенствование техники метания. - Контрольное метание.	1		1	Библиотека ЦОК
7	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. (2 часа)	1			
	- Обучение технике метания. - Контрольное метание.	1			
Модуль «Гимнастика» (20 часов)					
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках гимнастики. (1 час)	1		1	Библиотека ЦОК

2	Кувырок вперёд в группировке. (2 часа) Обучение технике выполнения.	1		1	
	Совершенствование техники выполнения кувырок вперед в группировке.	1		1	Библиотека ЦОК
3	Кувырок назад в группировке. (2 часа) Обучение технике выполнения.	1		1	
	Совершенствование техники выполнения кувырок назад в группировке.	1		1	Библиотека ЦОК
4	Кувырок вперёд ноги «скрестно». (2 часа) - Обучение технике выполнения.	1		1	
	Совершенствование техники выполнения кувырок вперед ноги «скрестно»	1		1	Библиотека ЦОК
5	Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). (2 часа) Обучение технике выполнения.	1		1	
	Совершенствование техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках.	1		1	Библиотека ЦОК

6	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). (2 часа) Обучение технике выполнения.	1		1	
	Совершенствование техники. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики)	1		1	Библиотека ЦОК
7	Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). (2 часа) Обучение технике выполнения.	1		1	Библиотека ЦОК
	Совершенствование техники. Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1		1	

8	Упражнения на низком гимнастическом бревне (девочки). (3 часа)	1		1	Библиотека ЦОК
	Передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°.	1		1	Библиотека ЦОК
	Лёгкие подпрыгивания.	1		1	
9	Передвижение приставным шагом.	1		1	
	Упражнения на гимнастической лестнице. (2 часа)	1		1	
	Перелезание приставным шагом правым и левым боком.	1		1	
	- Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1		1	
10	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». (2 часа)	1		1	Библиотека ЦОК
	Обучение технике выполнения.	1		1	
	Совершенствование	1		1	

	техники. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»				
Модуль «Спортивные игры» (20 часов)					
Баскетбол. (6 часов)					
1	- Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		1	Библиотека ЦОК
2	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1		1	
3	Норматив: Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		1	
4	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		1	Библиотека ЦОК
5	Норматив: Бросок мяча в корзину	1		1	
6	Совершенствование ранее разученных технических действий с мячом.	1		1	
Волейбол. (6 часов)					
1	Прямая нижняя подача мяча.	1		1	

2	Совершенствование навыка прямой и нижней подачи мяча	1		1	Библиотека ЦОК
3	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1		1	
4	Норматив: Приём и передача мяча двумя руками	1		1	
5	Совершенствование ранее разученных технических действий с мячом.	1		1	
6	Норматив: передача мяча сверху на месте – 10 раз подряд	1		1	
Футбол. (8 часов)					
1	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1		1	Библиотека ЦОК
2	Норматив: Удар по неподвижному мячу в ворота	1	1		
3	Остановка катящегося мяча способом «наступления».	1		1	
4	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1		1	

5	Обводка мячом ориентиров (конусов).	1		1	
6	Совершенствование навыка обводки мячом ориентиров (конусов)	1		1	
7	Совершенствование ранее разученных технических действий.	1		1	Библиотека ЦОК
8	Норматив: ведение мяча «по прямой» за 20 сек – мальчики: 30 м; девочки: 25 м.	1	1		
Модуль «Спорт» (8 часов)					
1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (2 часа) Использование средств базовой физической подготовки.	1		1	Библиотека ЦОК
	Совершенствование техники ранее разученных упражнений.	1		1	

2	Национальные виды спорта и культурно-этнические игры. (2 часа) Знакомство с национальными видами спорта.	1		1	
	Проведение культурно-этнических игр.	1		1	Библиотека ЦОК
3	Итоговое занятие. Подведение итогов. (4 часа) Контрольные нормативы.	1	1		
	Подведение итогов за год.	1	1		
	Резервный урок. Сдача нормативов	1	1		
	Резервный урок. Сдача нормативов.	1			

6 класс

Тематическое планирование

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Модуль «Лёгкая атлетика» (20 часов)					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		1	
2	Старт с опорой на	1		1	

	одну руку.				
3	Спринтерский бег.	1		1	
4	Гладкий равномерный бег.	1		1	
5	Повторение ранее разученных беговых упражнений.	1		1	Библиотека ЦОК
6	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	
7	Прыжковые упражнения в длину.	1		1	Библиотека ЦОК
8	Прыжковые упражнения в высоту.	1		1	
9	Напрыгивание и спрыгивание.	1		1	
10	Метание теннисного мяча в подвижную мишень.	1		1	
11	Совершенствование техники спринтерского бега.	1		1	Библиотека ЦОК
12	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1		1	
13	Совершенствование техники прыжков в длину.	1		1	
14	Совершенствование техники метания.	1		1	
15	Контрольный урок по беговым	1	1		

	упражнениям.				
16	Контрольный урок по прыжковым упражнениям.	1	1		
17	Контрольный урок по метанию.	1	1		Библиотека ЦОК
18	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1		1	
19	Соревнования по лёгкой атлетике.	1		1	Библиотека ЦОК
20	Итоговый урок по лёгкой атлетике.	1	1		
Модуль «Гимнастика» (20 часов)					
1	. Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы акробатики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих упражнений.	1		1	Библиотека ЦОК
2	Стойки и кувырки. Повторение ранее разученных акробатических упражнений.	1		1	Библиотека ЦОК
3	Акробатическая комбинация. - Сложно-координированные упражнения.	1		1	

4	Ритмическая гимнастика (девочки). Комбинация из стилизованных упражнений.	1		1	
5	Танцевальные движения (девочки). Разнообразные движения руками и ногами.	1		1	Библиотека ЦОК
6	Опорные прыжки (мальчики). Прыжок через козла способом «согнув ноги».	1		1	
7	Опорные прыжки (девочки). - Прыжок через козла способом «ноги врозь».	1		1	Библиотека ЦОК
8	Гимнастическое бревно (девочки). Комбинация из передвижений шагом и бегом.	1		1	
9	Гимнастическое бревно (девочки). - Повороты и статические позы.	1		1	Библиотека ЦОК

10	Упражнения на перекладине (мальчики). Висы и упоры.	1		1	
11	Упражнения на перекладине (мальчики). Перемах вперед и обратно.	1		1	
12	Лазанье по канату (мальчики). Лазанье в три приёма.	1		1	Библиотека ЦОК
13	Совершенствование акробатических комбинаций.	1		1	
14	Совершенствование опорных прыжков	1		1	
15	Совершенствование упражнений на бревне (девочки).	1		1	Библиотека ЦОК
16	Совершенствование упражнений на перекладине (мальчики).	1		1	
17	Совершенствование лазанья по канату (мальчики).	1		1	Библиотека ЦОК
18	Контрольный урок по акробатике.	1	1		
19	Контрольный урок по опорным прыжкам.	1	1		

20	Контрольный урок по гимнастическим комбинациям.	1	1		
Модуль «Спортивные игры» (20 часов)					
1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1		1	
2	Баскетбол: передвижение в стойке баскетболиста.	1		1	Библиотека ЦОК
3	Баскетбол: прыжки и приземление.	1		1	
4	Баскетбол: остановка двумя шагами и прыжком.	1		1	Библиотека ЦОК
5	Баскетбол: ведение мяча в разных направлениях.	1		1	
6	Баскетбол: передача мяча.	1		1	
7	Баскетбол: броски мяча в корзину.	1		1	Библиотека ЦОК
8	Баскетбол: правила игры.	1		1	
9	Баскетбол: игровая деятельность.	1		1	
10	Волейбол: приём и передача мяча снизу.	1		1	Библиотека ЦОК
11	Волейбол: приём и передача мяча сверху.	1		1	
12	Волейбол: правила игры.	1		1	

13	Волейбол: игровая деятельность.	1		1	
14	Футбол: удары по катящемуся мячу.	1		1	
15	Футбол: остановка и передача мяча.	1		1	
16	Футбол: ведение и обводка мяча.	1		1	Библиотека ЦОК
17	Футбол: правила игры.	1		1	
18	Футбол: игровая деятельность.	1		1	
19	Совершенствование техники спортивных игр.	1		1	
20	Итоговый урок по спортивным играм.	1	1		
Модуль «Спорт» (8 часов)					
1	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		1	Библиотека ЦОК
2	Упражнения для развития силы.	1		1	
3	Упражнения для развития выносливости.	1		1	
4	Упражнения для развития гибкости.	1		1	Библиотека ЦОК
5	Упражнения для развития координации.	1		1	
6	Национальные виды	1		1	

	спорта.				
7	Культурно-этнические игры.	1		1	Библиотека ЦОК
8	Итоговый урок по модулю «Спорт»	1	1		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Лёгкая атлетика» (20 часов)				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1		1	Библиотека ЦОК
2	Бег с преодолением препятствий. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1		1	
3	Эстафетный бег.	1		1	Библиотека ЦОК
	- Техника передачи эстафетной палочки.	1		1	
4	Беговые упражнения. - Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости и продолжительности.	1		1	Библиотека ЦОК

5	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1		1	
6	Прыжки в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		1	Библиотека ЦОК
7	Метание малого мяча. - Метание малого (теннисного) мяча по движущейся мишени.	1		1	Библиотека ЦОК
8	Совершенствование беговых упражнений. - Работа над техникой бега.	1		1	
9	Совершенствование прыжков в длину. - Работа над техникой прыжков.	1		1	Библиотека ЦОК
10	Совершенствование прыжков в высоту. - Работа над техникой прыжков.	1		1	

11	Совершенствование метания мяча. - Работа над точностью и силой броска.	1		1	Библиотека ЦОК
	Контрольное занятие по бегу.	1	1		
12	- Выполнение беговых упражнений на оценку.	1		1	Библиотека ЦОК
13	Контрольное занятие по прыжкам в длину. - Выполнение прыжков в длину на оценку.	1	1		
14	Контрольное занятие по прыжкам в высоту.	1	1		
	- Выполнение прыжков в высоту на оценку.	1		1	Библиотека ЦОК
15	Контрольное занятие по метанию мяча.	1	1		
16	Итоговое занятие по лёгкой атлетике.	1	1		
17	- Подведение итогов, работа над ошибками. Сдача нормативов	1	1		
Модуль «Гимнастика» (20 часов)					

1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1			Библиотека ЦОК
2	Акробатические комбинации (мальчики). Стойка на голове с опорой на руки. Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.	1		1	
3	Степ-аэробика (девочки). - Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног.	1		1	Библиотека ЦОК

4	Гимнастическое бревно (девочки). - Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие.	1		1	
5	Низкая гимнастическая перекладина (мальчики). - Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах.	1		1	
6	Лазанье по канату (мальчики). - Лазанье по канату в два приёма.	1		1	
7	Совершенствование акробатических комбинаций (девочки). - Работа над техникой выполнения акробатических элементов.	1		1	

8	Совершенствование акробатических комбинаций (мальчики). - Работа над техникой выполнения стойки на голове и кувырков.	1		1	
9	Совершенствование упражнений на бревне (девочки). - Работа над статическим и динамическим равновесием.	1		1	
10	Совершенствование упражнений на перекладине (мальчики). - Работа над техникой выполнения висов и упоров.	1		1	
11	Совершенствование лазанья по канату (мальчики). - Работа над скоростью и техникой лазанья.	1		1	
12	Комплексная тренировка (девочки). - Совершенствование всех изученных элементов гимнастики.	1		1	

13	Комплексная тренировка (мальчики). - Совершенствование всех изученных элементов гимнастики.	1		1	
14	Контрольное занятие по акробатике (девочки). - Выполнение акробатических комбинаций на оценку.	1	1		
15	Контрольное занятие по акробатике (мальчики). - Выполнение акробатических комбинаций на оценку.	1	1		
16	Контрольное занятие по упражнениям на бревне (девочки). - Выполнение комбинаций на бревне на оценку.	1	1		
17	Контрольное занятие по упражнениям на перекладине (мальчики). - Выполнение комбинаций на перекладине на оценку.	1	1		

18	Контрольное занятие по лазанью по канату (мальчики). - Выполнение лазанья по канату на оценку.	1	1		
19	Итоговое занятие по гимнастике (девочки). - Подведение итогов, работа над ошибками.	1	1		
20	Итоговое занятие по гимнастике (мальчики). - Подведение итогов, работа над ошибками	1	1		
Модуль «Спортивные игры» (20 часов)					
1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1		1	
2	Баскетбол: передача и ловля мяча. - Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1		1	
3	Баскетбол: бросок в корзину. - Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1		1	
4	Баскетбол: игровая деятельность.	1		1	
	- Игра по правилам с использованием ранее	1		1	

	разученных технических приёмов.				
5	Волейбол: верхняя прямая подача. - Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1		1	
		1		1	
6	Волейбол: передача мяча. - Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1		1	
		1		1	
7	Волейбол: игровая деятельность. - Игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		1	
8	Футбол: передачи мяча. - Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1		1	
		1		1	
9	Футбол: тактические действия. - Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		1	
		1		1	

10	Футбол: игровая деятельность. - Игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		1	
		1		1	
11	Совершенствование техники баскетбола. - Работа над передачами, бросками и ведением мяча.	1		1	
12	Совершенствование техники волейбола. - Работа над подачами и передачами мяча.	1		1	
13	Совершенствование техники футбола. - Работа над передачами и тактическими действиями.	1		1	
		1		1	
Модуль «Спорт» (8 часов)					
1	Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО. Использование средств базовой физической подготовки.	1		1	
		1		1	

2	Национальные виды спорта. Знакомство с культурно-этническими играми.	1		1	
		1		1	
3	Оздоровительные системы физической культуры. - Практические занятия по оздоровительным системам.	1		1	
		1		1	
4	Итоговое занятие по модулю «Спорт». Подведение итогов, работа над ошибками.	1	1		
		1	1		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Лёгкая атлетика» (20 часов)				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1		1	
2	Кроссовый бег. Развитие выносливости. - Практика: Бег на средние дистанции (2 км).	1		1	

3	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Теория: Техника выполнения прыжка. Практика: Отработка разбега и отталкивания.	1		1	
4	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники. Практика: Прыжки с полного разбега.	1		1	
5	Бег на короткие дистанции (60 м). Практика: Стартовый разгон, финиширование.	1		1	
6	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники. Практика: Бег с низкого старта.	1		1	
7	Метание спортивного снаряда. Теория: Техника метания. Практика: Отработка метания на точность и дальность.	1		1	

8	Метание спортивного снаряда. Совершенствование техники. - Практика: Метание на результат.	1		1	
9	Эстафетный бег. - Практика: Передача эстафетной палочки.	1		1	
10	Эстафетный бег. Совершенствование техники. Практика: Командные соревнования.	1		1	
11	Бег на средние дистанции (1 км). Практика: Равномерный бег.	1		1	
12	Бег на средние дистанции. Совершенствование техники. - Практика: Бег на время.	1		1	
13	Кроссовый бег (2 км). - Практика: Развитие выносливости.	1		1	

14	Кроссовый бег. Совершенствование техники. - Практика: Бег на время.	1		1	
15	Прыжок в длину с разбега. Контрольный урок. - Практика: Выполнение нормативов.	1	1		
16	Бег на короткие дистанции. Контрольный урок. Практика: Выполнение нормативов.	1	1		
17	Метание спортивного снаряда. Контрольный урок. Практика: Выполнение нормативов.	1	1		
18	Бег на средние дистанции. Контрольный урок. Практика: Выполнение нормативов.	1	1		

19	Кроссовый бег. Контрольный урок. Практика: Выполнение нормативов.	1	1		
20	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов ГТО Практика: Отработка беговых и технических дисциплин.	1	1		
Модуль «Гимнастика» (20 часов)					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы гимнастики. Теория: Правила безопасности на занятиях гимнастикой.	1		1	
2	Строевые упражнения. Практика: Построение, перестроение, повороты на месте.	1		1	

3	Акробатические упражнения: кувырок вперёд. - Практика: Отработка техники кувырка.	1		1	
4	Акробатические упражнения: кувырок назад. - Практика: Отработка техники кувырка.	1		1	
5	Акробатические упражнения: стойка на лопатках. - Практика: Отработка стойки.	1		1	
6	Акробатические упражнения: мост из положения лёжа. - Практика: Отработка моста.	1		1	
7	Акробатические упражнения: комбинация из разученных элементов. - Практика: Выполнение комбинации (кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках).	1		1	

8	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла. - Практика: Отработка разбега, толчка и приземления.	1		1	
9	Опорный прыжок: совершенствование техники. - Практика: Прыжок на результат.	1		1	
10	Упражнения на гимнастической скамейке. - Практика: Балансирование, перешагивание.	1		1	
11	Упражнения на гимнастической стенке. - Практика: Лазание, висы.	1		1	
12	Упражнения с гимнастической палкой. - Практика: ОРУ с палкой.	1		1	
13	Упражнения с мячом. - Практика: Броски, ловля, передачи.	1		1	

14	Упражнения на развитие гибкости. - Практика: Наклоны, шпагаты, мосты.	1		1	
15	Упражнения на развитие силы. - Практика: Отжимания, подтягивания, упражнения на пресс.	1		1	
16	Упражнения на развитие координации. - Практика: Комбинации из разученных элементов.	1		1	
17	Контрольный урок по акробатике. - Практика: Выполнение комбинации на оценку.	1	1		
18	Контрольный урок по опорному прыжку. - Практика: Выполнение прыжка на оценку.	1	1		

19	Совершенствование техники гимнастических упражнений. - Практика: Отработка изученных элементов.	1		1	
20	Итоговое занятие по гимнастике. - Практика: Подведение итогов, награждение.	1	1		
Модуль «Спортивные игры» (20 часов)					
Баскетбол					
1	Техника безопасности. Повороты туловища с мячом. - Практика: Повороты вправо и влево.	1		1	
2	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. - Практика: Отработка передач.	1		1	
3	Бросок мяча двумя руками в прыжке. - Практика: Отработка бросков.	1		1	

4	Бросок мяча одной рукой в прыжке. - Практика: Отработка бросков.	1		1	
5	Игровая деятельность по правилам. - Практика: Игра с использованием изученных приёмов.	1		1	
Волейбол					
6	Техника безопасности. Прямой нападающий удар. Практика: Отработка удара.	1		1	
7	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Практика: Отработка блокирования.	1		1	
8	Тактические действия в защите. Практика: Отработка защитных действий.	1		1	
9	Тактические действия в нападении. Практика: Отработка атакующих действий.	1		1	

10	Игровая деятельность по правилам. - Практика: Игра с использованием изученных приёмов.	1		1	
Футбол					
11	Техника безопасности. Удар по мячу с разбега. - Практика: Отработка удара внутренней частью подъёма стопы.	1		1	
12	Остановка мяча внутренней стороной стопы. - Практика: Отработка остановки мяча.	1		1	
13	Правила игры в мини-футбол. - Теория: Основные правила. - Практика: Игра в мини-футбол (девушки).	1		1	

14	Технические и тактические действия в мини-футболе. - Практика: Отработка тактики.	1		1	
15	Игровая деятельность по правилам классического футбола (юноши). - Практика: Игра с использованием изученных приёмов.	1		1	
16	Совершенствование техники спортивных игр. Практика: Отработка изученных элементов.	1		1	
17	Игровая деятельность по правилам. Практика: Игра в баскетбол, волейбол, футбол.	1		1	
18	Контрольный урок по баскетболу. - Практика: Выполнение нормативов.	1	1		

19	Контрольный урок футболу. - Практика: Выполнение нормативов.	1	1		
20	Контрольный урок по волейболу. - Практика: Выполнение нормативов.	1	1		
Модуль «Спорт» (8 часов)					
1	Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО. - Практика: Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости.	1		1	
2	Использование базовой физической подготовки. - Практика: Комплекс упражнений для подготовки к ГТО.	1		1	
3	Национальные виды спорта. - Практика: Ознакомление с элементами национальных видов спорта.	1		1	

4	Культурно-этнические игры. - Практика: Игры народов мира.	1		1	
5	Совершенствование техники. Физическая подготовка.	1			
6	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. - Практика: Отработка беговых и технических дисциплин.	1		1	
7	Контрольный урок по физической подготовке. - Практика: Выполнение нормативов.	1	1		
8	Итоговое занятие. - Практика: Подведение итогов, награждение.	1	1		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

	Лёгкая атлетика» (20 часов)				
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Знакомство с правилами безопасности.	1		1	
2	Основные виды лёгкой атлетики: бег, прыжки, метание.	1		1	
3	Беговые упражнения:	1		1	
4	Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м).	1		1	
5	Бег на длинные дистанции (1000 м).	1		1	
6	Техника старта и финиша.	1		1	
7	Прыжки в длину разными способами.	1		1	
8	Прыжок способом "прогнувшись".	1		1	
9	Прыжок способом "согнув ноги".	1		1	

10	Отработка техники разбега и приземления.	1		1	
11	Прыжки в высоту:	1		1	
12	Прыжок способом "перешагивание".	1		1	
13	Отработка техники разбега и отталкивания.	1		1	
14	Метание спортивного снаряда: теннисный мяч	1		1	
15	Метание с разбега на дальность.	1		1	
16	Отработка техники броска.	1		1	
17	Контрольные занятия по лёгкой атлетике.	1	1		
18	- Выполнение нормативов: бег, прыжки, метание.	1	1		
19	Резервное занятие.	1		1	
20	- Дополнительная отработка элементов.	1			

Модуль «Гимнастика» (20 часов)

1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках гимнастики. Знакомство с правилами безопасности.	1		1	
2	Основные элементы гимнастики: стойки, кувырки, равновесия.	1		1	
3	Акробатические комбинации (юноши)	1		1	
4	Длинный кувырок с разбега.	1		1	
5	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1		1	
6	Соединение элементов в комбинацию.	1		1	
7	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине (юноши):	1		1	
8	Размахивание на турнике.	1		1	
9	Соскок вперёд прогнувшись.	1		1	

10	Соединение элементов в комбинацию.	1		1	
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (юноши)	1		1	
12	Два кувырка вперёд с опорой на руки.	1		1	
13	Соединение элементов в комбинацию.	1		1	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки):	1		1	
15	- Полушпагат. Техника выполнения.	1		1	
16	- Стойка на колене с опорой на руки и отведением ноги назад. - Соединение элементов в комбинацию.	1		1	
17	Совершенствование техники акробатических и гимнастических упражнений. - Повторение и отработка комбинаций.	1		1	

18	Контрольные занятия по гимнастике. - Выполнение комбинаций на оценку.	1	1		
19	Резервные занятия.	1		1	
20	Дополнительная отработка гимнастических элементов.	1		1	
Модуль «Спортивные игры» (20 часов)					
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках спортивных игр. - Знакомство с правилами безопасности. - Основные виды спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.	1		1	
Баскетбол 6 часов					
2	Техническая подготовка	1		1	
3	- Ведение мяча.	1		1	

4	- Передачи мяча.	1		1	
5	Техническая подготовка: - Приёмы мяча. - Броски мяча на месте и в прыжке.	1		1	
6	Игровые действия Игра в баскетбол.	1		1	
7	- Совершенствование техники в игровых условиях.	1		1	
Волейбол (7 часов)					
8	Техническая подготовка	1		1	
9	Подачи мяча в разные зоны площадки.	1		1	
10	Техническая подготовка	1		1	
11	Приёмы и передачи на месте и в движении.	1		1	
12	Техническая подготовка:	1		1	
13	Удары и блокировка ударов.	1		1	

14	Игровые действия: - Совершенствование техники в игровых условиях.	1		1	
Футбол (6 часов)					
15	Техническая подготовка	1		1	
16	- Ведение мяча. - Приёмы и передачи.	1		1	
17	Техническая подготовка: - Остановки мяча.	1		1	
18	- Удары по мячу с места и в движении.	1		1	
19	Игровые действия (игра в футбол 3 на 3)	1		1	
20	- Совершенствование техники в игровых условиях.	1		1	
Модуль «Спорт» (8 часов)					
1	Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		1	

2	- Отработка нормативов: бег, прыжки, подтягивание, отжимание.	1		1	
3	Использование оздоровительных систем физической культуры.	1		1	
4	- Упражнения для развития гибкости, силы, выносливости.	1		1	
5	Национальные виды спорта и культурно-этнические игры.	1		1	
6	- Знакомство с традиционными играми и упражнениями.	1		1	
7	Контрольные занятия по модулю "Спорт".	1	1		
8	- Выполнение нормативов ГТО.	1		1	