

Согласовано  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Падерина Н.Ю.  
Протокол №1 от 27.08.2021

Согласовано  
Заместитель директора  
МОУ «СОШ № 1»  
\_\_\_\_\_ Калашников С.Е.

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 1»  
\_\_\_\_\_ /Мокрецов А.В. /  
Приказ № 256 от 31.08.2021

### **Рабочая программа**

по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся основного общего образования

на 2021/2026 учебный год

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемыми результатами основного общего образования, требованиями основной образовательной программы основного образования МОУ «СОШ№1» ЭМР, с учетом рабочей программы воспитания и ориентирована на работу образовательной системы «Физическая культура» 5- 9 классы Матвеева А.П., 2021 г.

Программа предназначена для обучающихся 5-9х классов общеобразовательной школы. Особенности развития обучающихся данного класса и уровень общего образования – средний.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования; выполнение требований, определенных статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определенных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов

Предмет относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом и примерной программой на предмет «Физическая культура» общее число часов, отведённое на изучение предмета в основной школе, составляет 272 ч (два часа в неделю в каждом классе).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

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

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, 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 в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

- готовность к организации и проведению занятий 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 бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- 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 учебные познавательные действия:**

— проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, 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 бивака;

— 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 учебные коммуникативные действия:**

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

— вести наблюдение 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 сложнокоординированные 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные результаты**

#### **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;
- продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- продемонстрировать 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 физкультурминутки 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 лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных 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 лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, 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 способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход на лыжах 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);
- 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 выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд 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;
- 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.

## **Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

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

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы 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. Рассвет 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 их 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 культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### **Физическое совершенствование.**

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

Роль и значение физкультурнооздоровительной 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.

*Гимнастика с основами акробатики:* кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

### ***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 в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

*Футбол:* удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов).

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

### ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

*Модуль «Базовая физическая подготовка».*

#### **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 по физической культуре. 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 работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

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

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений 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 сложнокоординированных 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).

Лазание по канату в три приёма (мальчики).

*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, напрыгивания и спрыгивания.

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

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

### **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, передаче и бросках 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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

Модуль «Базовая физическая подготовка».

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 планов 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.**

*Гимнастика с основами акробатики.* 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 с 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 хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью 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.

*Лыжная подготовка.* Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

### **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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

Модуль «Базовая физическая подготовка».

**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 тренированных занятий.

#### **Физическое совершенствование.**

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

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

*Гимнастика с основами акробатики.* 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).

*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.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.

#### **Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками 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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

#### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».*

#### **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 подростков.

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

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

#### ***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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

Модуль «Базовая физическая подготовка».

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»

#### **Общефизическая 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 руками 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 упоре на руках. Лазание (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 и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения 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.**

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

**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 лазанием. 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; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной 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.

## **Лёгкая атлетика.**

*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой 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.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

## **Лыжные гонки.**

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

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

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

## **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 вперёд, 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 рукой (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.

**Тематическое планирование 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Модуль воспитательной Программы «Школьный урок»</b>	<b>Использование проектной деятельности</b>	<b>Использование ЦОР</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	Привлечение внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизация к познавательной деятельности	«Характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга».	Презентации: «Олимпийские игры Древней Греции». «Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности».
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>2</b>	Принципы учебной дисциплины и самоорганизации	«Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении»	Презентация: «Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью»
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>65</b>			
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i>	<b>3</b>	Личностные результаты освоения программы учебного предмета  Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения, проявления человеколюбия и добросердечности	«Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов»  «Формирование телосложения с использованием внешних отягощений»	Видеоролики: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»  «Повороты способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции»  «Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке»  «Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона»
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>	<b>62</b>			
	- гимнастика с основами акробатики	10			
	- легкая атлетика	10			
	- спортивные игры: баскетбол-8 волейбол-10 футбол-4	22			
	-лыжная подготовка	2			
	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	18			
	<b>Всего</b>	<b>68</b>			



**Тематическое планирование 6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Модуль воспитательной Программы «Школьный урок»</b>	<b>Использование проектной деятельности</b>	<b>Использование ЦОР</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	Привлечение внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизация к познавательной деятельности	«Ведение дневника по физической культуре».	Презентации: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире». «Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр». «проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы»
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>2</b>	Принципы учебной дисциплины и самоорганизации	«Физическая подготовленность как результат физической подготовки»	Презентация: «Правила и способы самостоятельного развития физических качеств»
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>65</b>			
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i>	<b>3</b>	Личностные результаты освоения программы учебного предмета  Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения, проявления человеколюбия и добросердечности	«Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений»  «Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером»	Видеоролики: «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»  «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке»
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>	<b>62</b>			
	- гимнастика с основами акробатики	10			
	- легкая атлетика	10			
	- спортивные игры: баскетбол-8 волейбол-10 футбол-4	22			
	-лыжная подготовка	2			
	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	18			
	<b>Всего</b>	<b>68</b>			

**Тематическое планирование 7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Модуль воспитательной Программы «Школьный урок»</b>	<b>Использование проектной деятельности</b>	<b>Использование ЦОР</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	Привлечение внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизация к познавательной деятельности	«Выдающиеся советские и российские олимпийцы»  «Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека»	Презентации: «Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России». «Олимпийское движение в СССР и современной России».
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>2</b>	Принципы учебной дисциплины и самоорганизации	«Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть»	Презентация: «Правила и способы самостоятельного развития физических качеств»
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>65</b>			
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i>	<b>3</b>	Личностные результаты освоения программы учебного предмета  Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения, проявления человеколюбия и добросердечности	«Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки»	Видеоролики: «Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона»  «Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно» «Спуски и подъёмы ранее освоенными способами»
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>	<b>62</b>			
	- гимнастика с основами акробатики	10			
	- легкая атлетика	10			
	- спортивные игры: <i>баскетбол-8 волейбол-10 футбол-4</i>	22			
	-лыжная подготовка	2			
	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	18			
	<b>Всего</b>	<b>68</b>			

**Тематическое планирование 8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Модуль воспитательной Программы «Школьный урок»</b>	<b>Использование проектной деятельности</b>	<b>Использование ЦОР</b>
1	Знания о физической культуре	1	Привлечение внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизация к познавательной деятельности	«Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой»  «Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой»	Презентации: «Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость». «Физическая культура в современном обществе».
2	Способы самостоятельной деятельности	2	Принципы учебной дисциплины и самоорганизации	«Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»	Презентация: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»
3	Физическое совершенствование	65			
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i>	3	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения, проявления человеколюбия и добросердечности  Личностные результаты освоения программы учебного предмета	«Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы»	Видеоролики: «Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом»  «Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием» «Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно»
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>	62			
	- гимнастика с основами акробатики	8			
	- легкая атлетика	10			
	- спортивные игры: <i>баскетбол-8 волейбол-12 футбол-4</i>	24			
	-лыжная подготовка	2			
	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	18			
	Всего	68			

**Тематическое планирование 9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Модуль воспитательной Программы «Школьный урок»</b>	<b>Использование проектной деятельности</b>	<b>Использование ЦОР</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	Привлечение внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизация к познавательной деятельности	«Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека»	Презентации: «Туристские походы как форма организации здорового образа жизни» «Профессионально-прикладная физическая культура»
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>2</b>	Принципы учебной дисциплины и самоорганизации	«Измерение функциональных резервов организма»	Презентация: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>65</b>			
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i>	<b>3</b>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения, проявления человеколюбия и добросердечности	«Упражнения для снижения избыточной массы тела»	Видеоролики: «Попеременный двухшажный ход,одновременный одношажный ход,способы перехода с одного лыжного хода на другой» Презентация: «Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков»
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>	<b>62</b>			
	- гимнастика с основами акробатики	8			
	- легкая атлетика	12			
	- спортивные игры: <i>баскетбол-8 волейбол-10 футбол-2</i>	22			
	-лыжная подготовка	2			
	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	20			
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	Личностные результаты освоения программы учебного предмета		