МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ШКОЛА № 23 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА С. Д.ПОШИВАЛЬНИКОВА»
(МБОУ г.Керчи РК «Школа № 23 им. Героя Советского Союза С. Д. Пошивальникова»)

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей физкультуры и ОБЖ Протокол от 19.06.26 №18 Руководитель МО_____ О.И.Крупницкая	СОГЛАСОВАНА Зам. директора по УВР ____Т.М.Ведерникова «01» августа 2026г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ г. Керчи РК «Школа № 23 имени Героя Советского Союза С.Д. Пошивальникова» И.В.Рыбец Приказ от 06.08.2026г. №443

Рабочая программа
по учебному предмету «*Физическая культура*»
для 5-9 –х классов

Разработчики программы:
Крупницкая Ольга Ивановна
учитель физической культуры,
Категория – высшая

г. Керчь
2026 год

ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

5-9 КЛАССЫ

Данная программа разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения ООО, представленных в обновленном ФГОС.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи:

— развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;

— укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;

— приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;

— содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;

— формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС ООО.

Личностные результаты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

— готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

— освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

— повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

—формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметныерезультаты.

Универсальные познавательные действия:

— проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

— осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

— анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

— характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

5 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

К концу обучения в 5 классе учащийся научится:

— выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
— проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
— составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
— осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
— выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
— выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
— выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
— в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

— передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
— выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
— демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
— демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
— волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
— футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета для 5 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований.
1.2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	В процессе уроков	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека: - описывают основные формы оздоровительных занятий; - конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; - приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; - осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.
1.3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	В процессе уроков	Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; - излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы

			современных Олимпийских игр.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	В процессе уроков	Беседы. *Режим дня и его значение для современного школьника*: - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью, и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Использование материала учебника и Интернета. *Самостоятельное составление индивидуального режима дня*: - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы Использование материала учебника и Интернета.
2.2	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения	В процессе уроков	*Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели*: - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития; *Индивидуальные самостоятельные занятия* – подготовка реферата с использованием материала учебника и Интернета. *Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника*: - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) *Измерение индивидуальных показателей физического развития*: - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных показателей. *Самостоятельные занятия:* использование материала учебника и Интернета. *Упражнения для профилактики нарушения осанки*: - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове и

			самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища и самостоятельно разучивают технику их выполнения. Подготовка докладов, сообщений, презентаций.
2.3	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма	В процессе уроков	*Организация и проведение самостоятельных занятий*: - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.
2.4	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	В процессе уроков	*Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы:* - выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); - разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; - разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. *Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):* - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; - сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; - проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		

3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	В процессе уроков	З*накомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность*: - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
3.3.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	В процессе уроков	*Упражнения утренней зарядки:* - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. *Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики:* - знакомятся, разучивают и выполняют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. *Водные процедуры после утренней зарядки*: - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.
3.4.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	В процессе уроков	*Упражнения на развитие гибкости»:* - изучают содержание комплексов и регулярность их выполнения; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, круговые движения туловищем с большой амплитудой. *Упражнения на развитие координации:* - разучивают комплекс упражнений для занятий на развитие координации; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. *Упражнения на формирование телосложения:* - разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляют и выполняют различные комплексы упражнений на формирование телосложения.
	Раздел 4. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*		

4.1	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	В процессе уроков	*Знакомство с понятием «спортивно - оздоровительная деятельность»*, ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

4.2. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с историей развития легкой атлетики; - с видами легкой атлетики; - с ведущими спортсменами России по легкой атлетике; - значениям оздоровительного бега и правильного дыхания во время беговых, прыжковых упражнений. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м, 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения подвижные игры для развития скоростных способностей.	*Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции:* - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники низкого старта, передачи эстафетной палочки; - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта, низкого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции 30м, 60 м. Выполняют бег 30м, 60м на результат. *Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции*: - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Выполняют бег по дистанции в 1 км на результат.

Прыжки	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. *Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; с трёх шагов разбега.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. *Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с места и с трёх шагов разбега,* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения и анализируют их технику, сравнивают с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с места и с трёх шагов разбега; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с места и с трёх шагов разбега по фазам движения и в полной координации; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.

Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжками, метания.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

4.3. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), «мост» из положения лежа (девочки) акробатическая комбинация из 5—7 хорошо освоенных	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения акробатических упражнений: - описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок

упражнений, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Различные прыжки через скакалку.	и причин их появления на основе предшествующего опыта; - техника подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке; - разучивают технику выполнения акробатических упражнений по фазам и в полной координации; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике акробатических упражнений; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырки вперед и назад в группировке, стойку на лопатках согнув ноги, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), «мост» из положения лежа (девочки) акробатическую комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Мальчики: упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. ***Девочки:*** упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения упражнений на перекладине: - описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта; - разучивают технику выполнения упражнений на перекладине по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: упражнения на перекладине различной высоты, комбинацию из хорошо освоенных упражнений.
Равновесие	
Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи.	*Упражнения на низком гимнастическом бревне*: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники упражнений на низком гимнастическом бревне; - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения

	(обучение в группах). Выполняют: различные передвижения по низкому гимнастическому бревну.
Лазание	
Лазание по канату в 3 приема. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	*Лазанье и перелезание на гимнастической стенке*: - закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; - знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; - разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют: лазание по канату в 3 приема, лазанье по гимнастической стенке
Опорный прыжок	
Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	*Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки):* - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Выполняют опорные прыжки.
Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия,	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических

гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

4.4. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ». <u>БАСКЕТБОЛ.</u>

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; **-** с историей развития баскетбола; - с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Стойка баскетболиста; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол,	*Стойка баскетболиста, способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). *Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.* *Ведение баскетбольного мяча* (с использованием

	иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; - разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». *Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; - описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.
Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	Играют: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девушки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий): мальчики	3	2	1

девочки	3	2	1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики девочки	5 4	3 2	2 1

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку). *Тактические действия:* свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	*Стойка волейболиста, способы перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами*) с использованием иллюстративного материала. *Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). *Прямая нижняя подача мяча в волейболе* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;

	- разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Выполняют: стойки, перемещения, приём и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	**«4»**	**«3»**
Передача мяча над собой двумя руками сверху: мальчики девочки	5 4	4 3	3 2
Прием мяча снизу над собой: мальчики девочки	5 4	4 3	3 2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола. История развития футбола. Правила игры в футбол.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с историей развития футбола; - с основными правилами игры. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения;	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м;

развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	«челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
Передвижение: сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом. *Удары:* по мячу ногой удар внешней частью подъему по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба. *Остановки мяча:* подошвой и внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча способом «наступания». *Ведение мяча:* средней, внутренней и внешней частью подъема; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений.обводка мячом ориентиров (конусов). *Отбор мяча: атакуя* соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность. *Жонглирование мячом:* ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе; отбивание мяча одной и двумя руками; выбор правильной позиции в воротах при выполнении различных ударов; индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; групповые действия в нападении: взаимодействием двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; *индивидуальные действия в защите*: выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «накрывание»; *групповые действия в защите*: правильный выбор позиции	*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол*. *Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. *Ведение футбольного мяча, остановка мяча* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения, остановки футбольного мяча «попрямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику ведения, остановки футбольного мяча с изменением направления движения. *Обводка мячом ориентиров* (конусов) с использованием иллюстративного материала: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). *Жонглирование мячом. Удар по неподвижному мячу* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники жонглирования, удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику жонглирования, удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Выполняют: передвижения; удары по неподвижному

	и катящемуся мячу; удары в движении; головой по мячу уменьшенного веса (волейбольный): средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой и внутренней стороной стопы в движении; внутренней стороной стопы мяч, летящий; ведение мяча: ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема; по прямой, по кругу, «восьмеркой», между стоек (конусов);с изменением направления и скорости движения; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность; жонглирование мячом; финты: «отхода домой», «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений; отбор мяча, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; взаимодействие двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «закрывания».
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола.	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	**«4»**	**«3»**
6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м:			
мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1
6 передач мяча с места на точность партнеру одним из изученных способов с расстояния 7м: мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1

5. Модуль «СПОРТ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	*Учебно-тренировочные занятия (*проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке,

культурно-этнических игр.	разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (5 класс)

№ п/п	Учащиеся, оценка / Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	5,4	5,9	6,3	5,7	6,2	6,6
2	Бег 60м (сек.)	10,2	10,5	11,3	10,5	11,0	11,5
3	Бег 500м (мин, сек.)	2,15	2,50	3,05	2,50	3,05	3,20
4	Бег 1000м (мин, сек.)	4,50	5,30	+	5,20	5,50	+
5	Бег 2000м (мин, сек.)	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м (сек.)	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
7	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
8	Прыжки в длину с места (см)	165	150	135	155	140	125
8	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130	155	140	125
9	Прыжок в длину с разбега (см)	300	280	240	280	240	210
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	100	90	85	90	85	75
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	55	45	25	65	55	35
12	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	6 20	3 13	2 8	15	12	7
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	30	25	35	28	20
15	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	9	5	3	12	9	6
16	Метание теннисного мяча на дальность(м)	25	20	15	20	15	10

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени.

6 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

К концу обучения в 6 классе учащийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
— выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
— выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
— выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
— использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
— волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;
— использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;
— футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета для 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Беседа. *Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют ранее изученные правила техники безопасности; - углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по

			организации безопасного проведения занятий.
1.2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	В процессе уроков	*Возрождение Олимпийских игр* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; - знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; - осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. *Символика и ритуалы первых Олимпийских иг*р (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; - рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. *История первых Олимпийских игр современности* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; - приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	В процессе уроков	*Физическая подготовка человека* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; - устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; - устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.
2.2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	В процессе уроков	*Правила развития физических качеств* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; - знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической

			подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; - рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; - разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой; - знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). *Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой*: - измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; - определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности; - знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; - рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущениям самочувствия, показатели пульса). Подготовка докладов, сообщений, презентаций.
2.3	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	В процессе уроков	*Правила измерения показателей физической подготовленности*: - разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; - знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); - проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); - выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. *Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой*»: - знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность

			выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; - знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; - разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; - составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности.
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
3.1.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	*Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; - знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; - знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.
3.2.	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	В процессе уроков	*Упражнения для коррекции телосложения:* - определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; - отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); - разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия. *Упражнения для профилактики нарушения зрения*: - повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; - разучивают комплекс зрительной гимнастики и выполняют комплекс в режиме учебного дня. *Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня*: - отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); - составляют комплекс физкультпаузы и разучивают

			его (возможно, с музыкальным сопровождением) и планируют его выполнение в режиме учебного дня.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Признаки утомления. Питьевой режим. Особенности бега короткие, средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с видами легкой атлетики; - признаками утомления, питьевым режимом во время выполнения легкоатлетических упражнений; - с особенностями бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский бег; ранее разученные беговые упражнения. Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м,2х60м; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; гладкий равномерный бег по учебной дистанции; эстафетный бег.	*Беговые упражнения* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники старта, спринтерского бега, гладкого равномерного бега уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; - описывают технику спринтерского бега, гладкого равномерного бега и разучивают её по фазам и в полной координации; - определяют отличительные признаки техники гладкого равномерного бега от техники спринтерского бега; - контролируют технику выполнения старта, спринтерского бега, гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); *Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега*. Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат.

Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	*Прыжок в высоту с разбега* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, с разбега и высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с места, с разбега и высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжки по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка в длину с места, с разбега и высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); *Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с места, с разбега и высоту с разбега способом «перешагивание».* Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание малого (теннисного) мяча на дальность, стоя на месте и с разбега.	*Метание малого (теннисного) мяча на дальность, стоя на месте и с разбега* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча, стоя на месте и с разбега, на дальность; - наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; - контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); *Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движения.* Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
Подвижные игры для развития скоростных способностей, для развития выносливости, с элементами метаний. Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжками, метания.
Домашнее задание (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для

скамейки; прыжки с места	активного отдыха.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Одежда и обувь для занятий. Виды гимнастики. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	

Кувырки вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений (серии кувырков вперед-назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев.	*Акробатическая комбинация* (составляется учащимися): - повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); - составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. *Упражнения ритмической гимнастики*: - повторяют разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации): - составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; - разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.
Висы и упоры	
Мальчики: подтягивание в висе*;* упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно. ***Девочки:*** смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами.	*Висы и упоры на гимнастической перекладине* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; - наблюдают и анализируют образец техники подъема переворотом в упор,перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения подъема переворотом в упор,перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические

	сложности в его исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастической перекладине. Выполняют упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
Равновесие	
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 низком гимнастическом бревне (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне, скамейке. Выполняют гимнастические упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.
Лазание	
Лазанье по канату в 2 и 3 приема	*Лазание по канату в три приёма* (с использованием иллюстративного материала: - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в 2 и 3 приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают

	способы их устранения (обучение в группах). Выполняют лазание по канату в 3 и 2 приема.
Опорный прыжок	
Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	*Опорные прыжки* (с использованием иллюстративного материала): **-** повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики	
Подвижные игры для развития координационных, силовых способностей и гибкости, эстафеты с элементами гимнастики.	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».
<u>БАСКЕТБОЛ.</u>

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках баскетбола. История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; **-** с историей развития баскетбола; - с основными правилами игры. Беседа о рациональном питании спортсменов, вредных привычках и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость,	Выполняют: ускорение 5, 10, 15 м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для

ловкость и гибкость).	развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча (в разных направлениях и по разным траекториям и скорости движения, с обводкой стоек); ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге); броски мяча в корзину (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, Правила игры и игровая деятельность.	*Технические действия баскетболиста без мяча* (с использованием иллюстративного материала): - совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; - знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); - анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; - разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); - изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Выполняют: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.
Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	Играют: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики девочки	3 3	2 2	1 1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из			

изученных способов выполнения: мальчики девочки	8 5	5 2	3 1

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках волейбола. История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры. Беседа о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни, правилах гигиены во время занятий физическими упражнениями. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; прыжки через скакалку.
Технико-тактическая подготовка	
Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху (в разные зоны площадки команды соперника; над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача. Ранее разученные упражнения с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. *Тактические действия:* игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках).	*Игровые действия в волейболе* (с использованием\иллюстративного материала): - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; - разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой; - разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Выполняют: технические и тактические приемы, технику безопасности.
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики девочки	 6 5	 5 4	 4 3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м): мальчики девочки	6 4	4 3	3 2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола. История развития футбола. Выдающиеся футболисты.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; **-** с историей развития футбола; - с основными правилами игры. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
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. *Передвижения:* сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары по мячу*: внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. *Остановки мяча:* внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; *Ведение мяча:* изученные способы ведения мяча. *Вбрасывания мяча:*вброс мяча из разных исходных положений. *Жонглирование мячом* ногой, бедром, головой. *Отвлекающие действия (финты):* «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»;	*Удар по катящемуся мячу с разбега* (с использованием иллюстративного материала): - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; - знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; - описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; - разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); - разучивают правила игры в футбол и знакомятся

«ударом ногой» с уборкой мяч под себя. *Отборы мяча:* изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. *Элементы игры вратаря:* броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной зоне во время ловли мяча на выходе. *Индивидуальные действия в нападении:* маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; *защите:* выбор момента и способа действия для перехвата мяча. *Групповые действия* в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки; *в защите:* выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками	с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Выполняют: передвижения; удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу; летящему; в движении; на точность; головой по мячу уменьшенного веса; средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; изученными способами ведения мяча, увеличивая скорость движения;вбрасывания мяча: из разных исходных положений с места и после разбега на дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; финтами, «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; маневрирование на поле: «открывания» для приема мяча, отвлечение соперника, создания численного преимущества на отдельном участке поля; взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, поперечных, диагональных, внизу; индивидуальными и групповыми действия в игре.
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола.	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	**Уровень учебных достижений учащихся**		
	«5»	«4»	«3»

5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1
4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

5. Модуль «СПОРТ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
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.	*Учебно-тренировочные занятия (*проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (6 класс)

№	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
п/п	Оценка	**«5»**	**«4»**	**«5»**	**«4»**	**«5»**	**«4»**
1	Бег 30м, сек.	5,3	5,5	6,0	5,6	6,0	6,3
2	Бег 60м, сек.	9,8	10,2	11,0	10,0	10,7	11,2
3	Бег 500м, мин. - девочки				2,22	2,55	3,00
4	Бег 1000м, мин. - мальчики	4,20	4,45	+			
5	Бег 2000м, мин.	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
8	Прыжок в длину с места (см)	170	155	140	160	150	130
9	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	250	300	260	220
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	110	100	90	100	90	80
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	60	50	30	70	60	40
12	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	7 23	5 15	2 10	12	10	8
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	13	9	5
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	43	35	28	38	30	23
15	Наклоны вперед из положения, сидя, см	10	6	3	14	11	8

16	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	25	20	22	18	14

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени

7 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

К концу обучения в 7 классе учащийся научится:

— проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
— объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
— объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
— составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;
— выполнять лазанье по канату в два приёма;
— выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
— выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
— выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола;
— броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении;
— использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
— волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку;
— использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
— футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча;
— тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии;
— использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	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.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. *Зарождение олимпийского движения* (подготовка проектов и презентаций. Темы проектов: - «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; - «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; - «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г)»; - «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России». *Олимпийское движение в СССР и современной России(*подготовка проектов и презентаций). Темы проектов: - «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; - «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; - «История летних Олимпийских игр в Москве», «История зимних Олимпийских игр в Сочи». *Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами* (с использованием иллюстративного материала): - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; - обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.
1.2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств	В процессе уроков	*Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом* (с использованием иллюстративного материала): - узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые,

	личности современного человека.		моральные и нравственные качества человека; - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; - узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	В процессе уроков	*Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями* (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций): - анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; - приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.
2.2	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.	В процессе уроков	*Понятие «техническая подготовка* (с использованием иллюстративного материала): - осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. *Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»* (с использованием иллюстративного материала): - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; - знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с

			хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. *Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий* (с использованием иллюстративного материала): - обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; 6 устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; - разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); - оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.
2.3	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	В процессе уроков	*Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; - выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. *Организация и проведение самостоятельных занятий*: - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;

			- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.
2.4	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой.	В процессе уроков	*Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; - обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; - оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; - анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, (после консультации с учителем).
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2.	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.	В процессе уроков	*Упражнения для коррекции телосложения*: -знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; - разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); - измеряют индивидуальные показатели участков тела и (обучение в парах); - определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; - планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. *Упражнения для профилактики нарушения осанки*(с использованием иллюстративного материала): - отбирают упражнения без предмета и с предметом,

			выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; - составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; **-** с правилами проведения соревнований по легкой атлетике; - с правилами техники безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике; - с особенностями бега на средние и длинные дистанции; - с мировыми лидерами и достижениями российских спортсменов легкоатлетов. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности. Подвижные игры для развития скоростных способностей, выносливости.	*Бег с преодолением препятствий* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», «прыжковым бегом» определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения бега с наступанием, на гимнастическую скамейку, прыжковым бегом разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных

	упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». *Эстафетный бег* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; - разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Выполняют бег 30м, 60м на результат, равномерный бег по дистанции на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание».	*Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	*Метание малого мяча на дальность* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по на дальность; - анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.

	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с олимпийским движением в России; - с правилами развития физических качеств. Беседа о выполнении гимнастических упражнений; страховки и самостраховки.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). ***Мальчики:*** Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с опорой на руки согнутыми ногами. ***Девочки:*** кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног),	*Акробатическая комбинация*: - составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; - разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в

поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Различные прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры и эстафеты.	парах). *Стойка на голове с опорой на руки* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Выполняют: акробатическую комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах. ***Мальчики:*** упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях. ***Девочки:*** упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения упражнений на перекладине: - описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта; - разучивают технику выполнения упражнений на перекладине по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: упражнения на перекладине различной высоты, комбинацию из хорошо освоенных упражнений.
Равновесие	
Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением	*Упражнения на низком гимнастическом бревне*: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и

упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	уточняют отдельные элементы техники упражнений на низком гимнастическом бревне; - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют: различные передвижения по низкому гимнастическому бревну.
Лазание	
Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема.	*Лазанье по канату в два приёма*(с использованием иллюстративного материала): - повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; - определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма» Выполняют: лазание по канату в 3 приема.
Опорный прыжок	
Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см). ***Девочки*:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.	*Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки):* - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность

	самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Элементы атлетической и ритмической гимнастики	
Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки), упражнения степ-аэробики.	*Упражнения степ-аэробики*(с использованием иллюстративного материала): - просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); - составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; - подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ - аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса. Выполняют комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения, комплекс ритмической гимнастики и степ-аэробики**.**
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».
<u>БАСКЕТБОЛ.</u>

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол на современном этапе. Поведение во время соревнований. Правила безопасности во время игры.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; **-** с современным баскетболом и ведущими командами мира и России; - с основными правилами игры. Беседа о поведении и правил безопасности во время соревнований. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с

	доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча 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. Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола	*Ловля мяча после отскока от пола* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. *Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения* (с использованием иллюстративного материала): - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. *Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы

	их устранения (работа в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Выполняют стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время учебной игры.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики девочки	 3 3	 2 2	 1 1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	3 3	2 2	1 1

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках волейбола. Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с правилами организация игр в волейбол; - с основными правилами игры. Беседа о двигательном режиме школьника. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча.
Технико-тактическая подготовка	
Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. *Тактические действия:* игра по упрощенным	*Верхняя прямая подача мяча* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения

правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты.	техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. *Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; - разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м): мальчики девочки	6 5	5 4	3 3
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3 м): мальчики девочки	 4 3	 3 2	 2 1
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1

ФУТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола;

Профилактика травматизма во время занятий футболом.	- с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с основными правилами игры; - с медицинским контролем и самоконтролем юного футболиста; - с профилактикой травматизма во время занятий футболом. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкости), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. *Индивидуальные действия в нападении:* маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам. *Групповые действия в нападении и защите:* при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника	*Средние и длинные передачи футбольного мяча* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; - разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). *Тактические действия игры футбол* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; - разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; - разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся

	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: мальчики девочки	4-6 3-6	3 2	2 1
4 попытки ведения мяча одним из изученных способов на скорости: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

5. Модуль «СПОРТ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
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.	*Учебно-тренировочные занятия (*проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (7 класс)

№ п/п	Учащиеся, оценка / Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	5,1	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2	Бег 60м, сек.	9,6	10,0	10,8	9,9	10,6	11,0
3	Бег 500м, мин. - девочки				2,15	2,25	2,55
4	Бег 1000м, мин. - мальчики	4,10	4,30	5,00			
5	Бег 2000м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,30	12,40	13,50
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	10,0
8	Прыжок в длину с места (см)	175	160	145	165	155	135
9	Прыжок в длину с разбега (см)	340	320	270	320	280	240
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	115	105	95	105	95	85
11	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	 8 24	 6 16	 3 12	 14	 12	 9
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	63	55	35	73	63	45
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	18	12	15	12	8
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
15	Наклоны вперед из положения, сидя, (см)	11	7	4	16	13	9
16	Метание теннисного мяча на дальность, (м)	33	28	25	24	20	16

8 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

К концу обучения в 8 классе учащийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- бросок мяча одной рукой снизу и от плеча; в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите;
- использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований.

1.2	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	В процессе уроков	*Физическая культура в современном обществе* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Темы рефератов: - «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); - «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); - «Прикладно - ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).
1.3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.		*Всестороннее и гармоничное физическое развитие* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Готовят рефераты по темам: -«Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; - «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; - «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».
1.4	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	В процессе уроков	*Адаптивная физическая культура* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Готовят доклады по темам: - «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», - «Лечебная физическая культура её направления и формы организации»; - «История и развитие Паралимпийских игр».
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	В процессе уроков	*Коррекция нарушения осанки* (с использованием иллюстративного материала): - изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;

			- планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.
2.2	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	В процессе уроков	*Коррекция избыточной массы тела* (с использованием иллюстративного материала): - изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; - определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); - подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	В процессе уроков	*Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой*(с использованием иллюстративного материала): - знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; - повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; - знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; - составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; - составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие; - консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. *Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и

			тренирующий); - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	В процессе уроков	*Профилактика умственного перенапряжения*(с использованием иллюстративного материала): - повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Контроль и самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с видами легкой атлетики; - с особенностями дыхания, питьевого режима, контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой; - с особенностями бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. *Беседа. Правила проведения соревнований по лёгкой* *атлетике* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м. Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости и быстроты. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	*Кроссовый бег* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; - знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); - сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют

	его в полной координации; - консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. *Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах*: - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; - совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции; - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат. Играют: подвижные и спортивные игры с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», прыжки в высоту способом «перешагивание».Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда)	*Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и

дисциплинах лёгкой атлетики.	выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом«согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий. *Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах*: - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов. Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на

	результат.
Метание	
Метание мяча на дальность; Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	*Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах*: - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

	Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. Эстафеты, подвижные игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. *Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ - аэробики; - составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ - аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); - разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по составлению

	индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях. Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.
Висы и упоры	
Мальчики: Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). ***Девочки:*** упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок.	*Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах); **-** консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений *Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений* с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; **-** контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений,

	составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. Выполняют упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и параллельных брусьях.
Равновесие	
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба с взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну).	Упражнения на низком гимнастическом бревне (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - повторяют упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне, скамейке. Выполняют гимнастические упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.
Лазание	
Лазание по шесту и канату в 2-3 приема	*Лазание по канату в три приёма* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в 2 и 3 приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют лазание по канату в 3 и 2 приема.
Опорный прыжок	
Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см). ***Девочки*****:** прыжок боком с поворотом на 90^{o} (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.	*Опорные прыжки* (с использованием иллюстративного материала): **-** повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы,

	описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
БАСКЕТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техника безопасности на уроках баскетбола. Понятие о психическом и физическом здоровье. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры. Поведение во время соревнований.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с историей развития баскетбола; - с основными правилами игры; - со специальной физической подготовкой баскетболиста и методикой развития скоростно-силовых качеств, ловкости и прыгучести. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, о психическом и физическом здоровье. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, ловкость и гибкость), подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Выполняют: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4х10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.
Технико-тактическая подготовка	
Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	*Повороты с мячом на месте* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. *Передача мяча одной рукой от плеча и снизу* (с

	использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); *Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения - описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. *Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения

	(обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); - консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Выполняют: различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведения мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	4 3	2 2	1 1

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках волейбола. Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Самоконтроль и контроль над физическим состоянием во время игры.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; **-** с историей развития волейбола; - с основными правилами игры; - с правилами организации игр, судейство и жесты судьи. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	

Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	Выполняют: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя.
Технико-тактическая подготовка	
Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты	*Прямой нападающий удар* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; - описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; - контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; - формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Тактические действия в игре волейбол* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);

	- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: мальчики девочки	5 4	4 3	3 2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики девочки	4 3	3 2	2 1
Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1

ФУТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола. Спортивный режим и питание юного футболиста. Основные понятия судейства и арбитража.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - со спортивным режимом и питанием юного футболиста; - с основными понятиями судейства и арбитража. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
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).	*Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол* (с использованием иллюстративного материала Интернета): - знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в

	мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот: мальчики	4-5	3	2
или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: девочки	3-5	2	1
5 попыток обводки стоек (фишек): мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1

5. Модуль «СПОРТ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
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.	*Учебно-тренировочные занятия (*проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (8 класс)

№ п/п	Учащиеся, оценка / Нормативы, испытания	**Мальчики**			**Девочки**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Бег 30м, сек.	4,8	5,1	5,6	5,2	5,6	5,8
2	Бег 60м, сек.	9,4	9,8	10,5	9,7	10,4	10,8
3	Бег 500м, мин.	1,45	1,55	2,15	2,15	2,30	2,55

4	Бег 1000м, мин.	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000м, мин.	9,30	9,50	10,30	11,00	12,30	13,20
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжок в длину с места (см)	180	175	160	170	165	145
9	Прыжок в длину с разбега (см)	360	340	290	350	300	260
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	120	110	100	110	100	90
11	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	9 25	7 18	5 15	16	14	10
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	58	40	75	65	50
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	27	20	15	19	13	9
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	40	35	26
15	Наклоны вперед из положения, сидя, см	12	8	5	18	15	10
16	Метание теннисного мяча на дальность, м	35	30	28	25	22	18

9 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

К концу обучения в 9 классе учащийся научится:

— отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек;

— обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

— понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

— объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности;

— понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

— использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

— измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;

— использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

— определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

— составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

— составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

— составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ - аэробики и акробатики (девушки);

— составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

— совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
— совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного материала для 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований.
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	В процессе уроков	*Здоровье и здоровый образ жизни* (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления): - что такое здоровье, и какие факторы определяют его состояние; - почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; - какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.
1.3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	В процессе уроков	*Пешие туристские подходы* (с использованием иллюстративного материала): - обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; - рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; - знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.
1.4	Профессионально-прикладная физическая культура.	В процессе уроков	*Профессионально-прикладная физическая культура* (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают

			целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	В процессе уроков	*Восстановительный массаж* (с использованием научных статей и иллюстративного материала): - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; - разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); - составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.
2.2	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	В процессе уроков	*Банные процедуры* (с использованием научных статей и иллюстративного материала): - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.
2.3	Измерение функциональных резервов организма	В процессе уроков	*Измерение функциональных резервов организма* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой

			дыхания»); - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.
2.4	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	В процессе уроков	*Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).
3.	**Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**		
3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2.	Занятия физической культурой и режим питания.	В процессе уроков	*Занятия физической культурой и режим питания* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.
3.3.	Упражнения для снижения избыточной	В процессе уроков	*Упражнения для снижения избыточной массы тела* (с использованием иллюстративного материала):

	массы тела.		- знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); - определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.
3.4.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	В процессе уроков	*Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности*(с использованием иллюстративного материала): - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.
4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с принципами самостоятельных занятий физическими упражнениями; - с видами легкой атлетики; - с достижениями российских спортсменов по легкой атлетике; - значениям оздоровительного бега и правильного дыхания во время беговых, прыжковых упражнений. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.	*Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники беговых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и

	выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	*Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). способы их устранения (работа в парах); *Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с места, с разбега и высоту с разбега способом «перешагивание».* Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	*Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с историей Олимпийских игр, традиций, правил, символики.

	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости, о здоровом образе жизни, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3 ,4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Юноши: акробатическая комбинация с в ключением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь. ***Девушки****:* акробатическая комбинация из освоенных акробатических упражнений, элементы степ- аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки) Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	*Длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь* (с использованием иллюстративного материала): - изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, кувырка назад в упор, стоя ноги врозь выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега и кувырок назад в упор, стоя ноги врозь по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; - последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. *Акробатическая комбинация* (с использованием иллюстративного материала): - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в

	группах); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.
Висы и упоры	
Юноши: гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, повторение ранее пройденных упражнений. ***Девушки:*** упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений.	*Размахивания в висе на высокой перекладине* (с использованием иллюстративного материала): - изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; - разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. *Соскок вперёд, прогнувшись с высокой гимнастической перекладины* (с использованием иллюстративного материала: - изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; - контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине* (с использованием иллюстративного материала): - составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания

	качества технического выполнения. *Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Выполняют упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, параллельных брусьях.
Равновесие	
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)	*Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата, стойки на колене с опорой на руки в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения полушпагата, стойки на колене с опорой на руки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Выполняют гимнастические упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.

Лазание	
Лазание по канату в 2 приема	*Лазание по канату в три приёма* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в 2 и 3 приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют лазание по канату в 3 и 2 приема.
Опорный прыжок	
Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см). ***Девушки*****:** прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.	*Опорные прыжки* (с использованием иллюстративного материала): **-** повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
БАСКЕТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с основными правилами игры; - методикой развития ловкости. Беседа о профилактике травматизма и оказания первой доврачебной помощи, поведении во время соревнований. Выполняют правила техники

	безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные).	Выполняют: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4х10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	*Техническая подготовка в баскетболе* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1
6 штрафных бросков: юноши	5	2	1
девушки	4	2	1

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках волейбола. Развитие волейбола на современном этапе и России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с развитием волейбола на современном этапе и России;

проведении игр.	- с основными правилами игры. Беседа о профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям, помощи при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	Выполняют: броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя.
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Учебная игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры).	*Техническая подготовка в волейболе* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши девушки	5 4	4 3	3 2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши девушки	4 3	3 2	2 1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши девушки	4 3	3 2	2 1

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	

Техника безопасности на уроках футбола. Основные принципы арбитража. Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с основными принципами арбитража; - с основными правилами игры. Беседа о профилактике травматизма на уроках футбола, о российских и международных футбольных организациях Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	*Техническая подготовка в футболе* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м (из-за пределов штрафной): юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1

5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м после ведения мяча: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
5 ударов по мячу серединой лба на точность в руки партнеру: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
Для вратарей: 5 ударов по мячу ногой с рук на дальность и точность с разбега не более 4 шагов, не выходя за пределы штрафной, в условном коридоре шириной 10м: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
Для вратарей: 5 бросков мяча на дальность и точность одним из выученных способов с разбега больше 4 шагов, не выходя за пределы штрафной площадки, в условном коридоре шириной 3м: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1

5. Модуль «СПОРТ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
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.	*Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (9 класс)

№	Категория учащихся	Мальчики			Девочки		
п/п	Оценка	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Бег 30м, сек.	4,6	5,0	5,3	5,0	5,5	6,0
2	Бег 60м, сек.	9,0	9,6	10,0	9,6	10,2	10,5
3	Бег 500м, мин.	1,40	1,50	2,10	2,10	2,25	2,50
4	Бег 1000м, мин.	3,40	4,10	4,40	4,15	4,40	6,00
5	Бег 2000м, мин.	9,20	9,40	10,00	10,50	12,20	13,00
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжок в длину с места (см)	200	180	170	175	165	150
9	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	300	360	310	280
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	130	120	105	115	105	95
11	Подтягивание: на высокой перекладине – мальчики на низкой перекладине – девочки	10 28	8 20	6 18	17	15	12
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	60	45	75	66	50
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	25	22	20	15	10

14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	45	40	35
15	Наклоны вперед из положения, сидя см	13	11	6	20	15	13
16	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	30	26	25	20

Распределение учебного времени (2/3 часа в неделю) для прохождения программного материала
5-9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
Инвариантные модули		68/90	/90	/90	/90	/90
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков				
3	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
4	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Модуль «Легкая атлетика»	18/21	18/21	18/21	18/18	18/18
4.2.	Модуль «Гимнастика»	18/18	18/18	18/18	18/21	18/21
4.3. 4.3.1. 4.3.2. 4.3.3.	Модуль «Спортивные игры» - Баскетбол - Волейбол - Футбол	32/33	32/33	32/33	32/33	32/33
Вариативные модули		- /30	- /30	- /30	- /30	- /30
5	Модуль «Спорт»	- /30	- /30	- /30	- /30	- /30
	Итого	68/102	68/102	68/102	68/102	68/102

Кодификатор по физкультуре

Класс	Код	Проверяемые умения
	1	**Знания о физической культуре**
	1.1	**Физическая культура**
1,2,3,4	1.1.1.1	Иметь представление о физическая культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
1,2,3,4	1.1.1.2	Иметь представление о жизненно важных способах передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.
1,2,3,4	1.1.1.3	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
1,2,3,4	1.1.1.4	Уметь ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».
1,2,3,4	1.1.1.5	Уметь характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.
3,4	1.1.1.6	Уметь раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.
2,3,4	1.1.1.7	Уметь ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.
1,2,3,4	1.1.1.8	Уметь характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и

		подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
2,3,4	*1.1.2.1*	*Уметь выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.*
3	*1.1.2.2*	*Уметь характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*
4	*1.1.2.3*	*Уметь планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
	1.2	**Из истории физической культуры**
3,4	1.2.1	Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.
2,3,4	1.2.2	Иметь представление об особенностях физической культуры разных народов
2,3,4	1.2.3	Иметь представление о связи физической культуры разных народов с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
2,3,4	1.2.4	Иметь представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
	2	**Физические упражнения**
1,2,3,4	2.1	Иметь представление о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств.
2,3,4	2.2	Иметь представление о физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств.
2,3,4	2.3	Знать характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3,4	2.4	Иметь представление о физической нагрузке и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.
	3	**Способы физкультурной деятельности**
	3.1.1	**Самостоятельные занятия**
2,3,4	3.1.1.1	Уметь составлять режима дня.
2,3,4	3.1.1.2	Уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры.
1,2,3,4	3.1.1.3	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
2,3,4	3.1.1.4	Уметь проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
2,3,4	3.1.1.5	Уметь отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
1,2,3,4	3.1.1.6	Уметь организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	3.1.2	**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**
	3.1.2.1	Уметь проводить измерение длины и массы тела.
3,4	3.1.2.2	Уметь проводить измерение показателей осанки и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.

2,3,4	3.1.2.3	Уметь измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3.4	3.1.2.4	Уметь вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
	3.1.3	**Самостоятельные игры и развлечения**
1,2,3,4	3.1.3.1	Уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
2,3,4	*3.2.1*	*Уметь вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.*
2,3,4	*3.2.2*	*Уметь целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*
2,3,4	*3.2.3*	*Уметь выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
	4	**Физическое совершенствование**
	4.1.1	**Физкультурно--оздоровительная деятельность**
2,3,4	4.1.1	Уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2,3,4	4.1.1.2	Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
2,3,4	4.1.3	Уметь выполнять комплексы дыхательных упражнений.
2,3,4	4.1.4	Уметь выполнять гимнастику для глаз.
	4.1.5	Уметь оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).
	4.1.2	**Спортивно--оздоровительная деятельность**
	4.1.2.1	**Гимнастика с основами акробатики**
1,2,3,4	4.1.2.1.1	Знать и выполнять организующие команды и приёмы.
1,2,3,4	4.1.2.1.2	Уметь выполнять строевые действия в шеренге и колонне.
1,2,3,4	4.1.2.1.3	Уметь выполнять строевые команды.
1,2,3,4	4.1.2.1.4	Уметь выполнять акробатические упражнения.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.1	Уметь выполнять: упоры, седы, стойки.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.2	Уметь выполнять: упражнения в группировке.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.3	Уметь выполнять: кувырки и перекаты.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.4	Уметь выполнять: стойка на лопатках.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.5	Уметь выполнять: гимнастический мост.
12,3,4	4.1.2.1.5	Уметь выполнять акробатические комбинации.
1,2,3	4.1.2.1.6	Уметь выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
2,3,4	4.1.2.1.7	Уметь выполнять гимнастические комбинации.
1,2,3,4	4.1.2.1.8	Уметь выполнять опорный прыжок.
1,2,3,4	4.1.2.1.9	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера:
1,2,3,4	4.1.2.1.9.1	Уметь выполнять: передвижение по гимнастической стенке.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.2	Уметь выполнять: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.3	Уметь выполнять: переползания.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.4	Уметь выполнять: передвижение по наклонной гимнастической скамье.
	4.1.2.2	**Легкая атлетика**

1,2,3,4	4.1.2.2.1	Уметь выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.
	4.1.2.2.2	Уметь выполнять беговые упражнения: с прыжками и ускорением.
1,2,3,4	4.1.2.2.3	Уметь выполнять беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
1,2,3,4	4.1.2.2.4	Уметь выполнять беговые упражнения: челночный бег.
1,2,3,4	4.1.2.2.5	Уметь выполнять беговые упражнения: с высокого старта с последующим ускорением.
1,2,3,4	4.1.2.2.6	Уметь выполнять прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
1,2,3,4	4.1.2.2.7	Уметь выполнять прыжковые упражнения: в длину и высоту.
2,3,4	4.1.2.2.8	Уметь выполнять прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.
1,2,3,4	4.1.2.2.9	Уметь выполнять броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
1,2,3,4	4.1.2.2.10	Уметь выполнять метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
	4.1.2.4	**Подвижные и спортивные игры**
1,2,3,4	4.1.2.4.1	Уметь выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений.
1,2,3,4	4.1.2.4.2	Уметь выполнять игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации.
1,2,3,4	4.1.2.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
1,2,3,4	4.1.2.4.4	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.1	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.2	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.5	Уметь играть в подвижные игры разных народов.
1,2,3,4	*4.2.1*	*Уметь сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*
2,3,4	*4.2.2*	*Уметь выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.*
2,3,4	*4.2.3*	*Уметь играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.*
2,3,4	*4.2.4*	*Уметь выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
	5	**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**
	5.1	**На материале гимнастики с основами акробатики**
1,2,3,4	5.1.1	Уметь выполнять ОРУ **на развитие гибкости:**
1,2,3,4	5.1.1.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на ногах.
1,2,3,4	5.1.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага: глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
1,2,3,4	5.1.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
1,2,3,4	5.1.1.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте.
1,2,3,4	5.1.1.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: “выкруты” с гимнастической палкой,

		скакалкой.
1,2,3,4	5.1.1.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
1,2,3,4	5.1.1.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
1,2,3,4	5.1.1.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: индивидуальные комплексы на развитие гибкости.
	5.1.2	Уметь выполнять ОРУ **на развитие координации:**
1,2,3,4	5.1.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.
2,3,4	5.1.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.
3,4	5.1.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага поворотами и приседаниями.
1,2,3,4	5.1.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.
1,2,3,4	5.1.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук ног туловища (в положения стоя и лёжа, сидя).
3,4	5.1.2.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами.
2,3,4	5.1.2.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.
2,3,4	5.1.2.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.
3,4	5.1.2.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: Равновесие типа “ласточка” на широкой опоре с фиксацией равновесия.
3,4	5.1.2.10	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.
2,3,4	5.1.2.11	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
1,2,3.4	5.1.2.12	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу.
	5.1.3	Уметь выполнять ОРУ **на формирование осанки:**
2,3,4	5.1.3.1	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
2,3,4	5.1.3.2	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.
2,3,4	5.1.3.3	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
2,3,4	5.1.3.4	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
	5.1.4	Уметь выполнять ОРУ **на развитие силовых способностей:**
3,4	5.1.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.
3,4	5.1.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: на локальное развитие

		мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).
3,4	5.1.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).
3,4	5.1.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
1,2,3,4	5.1.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.
1,2,3,4	5.1.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
3,4	5.1.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
1,2,3,4	5.1.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
3,4	5.1.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: переноска партнера в парах.
	5.2	**На материале легкой атлетики**
	5.2.1	Уметь выполнять ОРУ **на развитие координации:**
3,4	5.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
2,3,4	5.2.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
	5.2.2	Уметь выполнять ОРУ **на развитие быстроты:**
1,2,3,4	5.2.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: челночный бег.
3,4	5.2.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.
2,3,4	5.2.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.
3,4	5.2.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
	5.2.3	Уметь выполнять ОРУ **на развитие выносливости:**
1,2,3,4	5.2.3.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
1,2,3,4	5.2.3.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
1,2,3,4	5.2.3.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.
1,2,3,4	5.2.3.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.
	5.2.4	Уметь выполнять ОРУ **на развитие силовых способностей:**
1,2,3,4	5.2.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

3,4	5.2.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20 см).
3,4	5.2.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
3,4	5.2.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.
1,2,3,4	5.2.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.
1,2,3,4	5.2.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.
1,2,3,4	5.2.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
2,3,4	5.2.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Журналы и газеты по физической культуре

http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы

https://fk-i-s.ru/liter - Книги по физической культуре и спорту
https://resh.edu.ru/subject/9/ - Российская электронная школа (РЭШ)
http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
http://fizkultura-na5.ru/- Физкультура на «5»
http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни
https://eor-np.ru/taxonomy/term/114 - электронные образовательные ресурсы по физкультуре
http://www.infosport.ru -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
https://spo.1sept.ru/urok/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры"
http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «ФизкультУра»
http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.

https://kopilkaurokov.ru/fizkultura - Сайт "Копилка уроков":. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"
https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm - портала Единого содержания общего образования

Сайты спортивных федераций РФ

http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
http://www.volley.ru — Федерация волейбола

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440206

Владелец Рыбец Ирина Владимировна

Действителен С 24.09.2026 по 24.09.2027