

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
**ГБОУ СОШ №264**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета

---

Приказ №7 от «11» июня  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ  
№ 264

---

Шведова И.В.  
Приказ № 169/2 от «13»  
июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4149234)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Санкт-Петербург 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 374 часа: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 140 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

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

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования в организации культуры спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных физических культур, их связь со стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения о олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель экономического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и их выполнением самостоятельно.

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

Оценивание состояния организма в покое и после лечебного применения в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### ***Физическое совершенствование.***

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

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, просмотра и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений,

развитию независимости; Создает телосложения с использованием внешних отягощений.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

#### Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами по кругу и на 90°, легкое подпрыгивание, подпрыгивание толчком двух ног, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Пройдите по гимнастической скамейке правым и левым боком, держась за плечи.

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

#### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и сверху на месте и в движении, ранее изученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики, технических действий в играх.

#### Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **«Основы безопасности жизнедеятельности».**

Человек и его безопасность: опасность в жизни человека; рассматриваемые возникающие ситуации; правила безопасного поведения в различных условиях.

Здоровье и факторы, влияющие на него: что такое здоровье и здоровый образ жизни; правила основного здорового образа жизни; личная гигиена; предупреждение вредных привычек.

Безопасное поведение на дорогах и транспорте: дорожно-транспортные происшествия; что такое дорога, включает дороги; правила дорожного движения; правила поведения для пешеходов; правила поведения для пассажиров; правила поведения для велосипедистов; правила безопасности на основных улицах.

Безопасность жилища: службы спасения, безопасность дома; как вести себя при пожаре; безопасность в подъезде.

Безопасность в социуме и информационном пространстве: безопасность в криминогенных объектах; безопасное использование информационных ресурсов; основы противодействия экстремизму и терроризму.

Безопасность в природной среде: стихийные бедствия и их опасность; безопасное поведение на водоемах.

Основы медицинских знаний: основные правила оказания первой помощи; Первая помощь при ожогах, отравлениях, травмах, при аварийных ситуациях.

## **6 КЛАСС**

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по вопросам физической подготовки.

Правила выполнения испытательных работ по технике и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на рабочем месте с физическими движениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для снятия напряжения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпаузы, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шага и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры ног врозь, перемахи вперед и назад (мальчики).

Полоса препятствий.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и старт с последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Правила игры и игровая деятельность по правилам по правилам использования разученных технических приемов.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Безопасное поведение в природе: экстремальные ситуации в природе и их причина; безопасное поведение в туристических походах; ориентация на местности; подготовка к проведению туристического похода; способы разведения костра.

Правила безопасного поведения в различных видах походов: виды походов; лыжные походы; горные походы; водные походы.

Безопасное поведение при автономном существовании: поведение человека в условиях автономного существования в природной среде; вынужденная и добровольная автономия; организация ночлега; добыча еды и воды в условиях автономии; сигналы бедствия.

Опасные животные, первая помощь при укусах змей и насекомых.

Первая помощь в природных условиях: помощь при травматических повреждениях; первая помощь при солнечном и тепловом ударе; первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожогах.

Дисциплина на дороге- пути к дорожной безопасности: мероприятия по организации дорожного движения; дорожные знаки; регулирование дорожного движения, средства регулирования, светофорное регулирование.

Опасность на дороге. Как ее избежать: виды ДТП; навыки безопасного поведения на дороге; правила перехода дорог по регулируемому и нерегулируемому пешеходному переходу; культура поведения пешехода.

## **7 КЛАСС**

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

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

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены на рабочих местах при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия в качестве основной технической подготовки включают в себя машинные и инженерные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, причины и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способны измерять оздоровительный результат занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

### ***Физическое совершенствование.***

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

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

сохранения возможностей осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатические моменты из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочках). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчиках).

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

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчиках).

Полоса привлечена.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее осваиваются беговые упражнения с соблюдением скорости передвижения и выполнением выдержек, прыжками с разбегами в высоту способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, броска в обе руки и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

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

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

#### **«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, оползни, сели, обвалы, наводнения, извержения вулканов, лесные и торфяные пожары.

Психологические основы выживания в существующих условиях.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи: наложение связок и помощь при переломах; переноска пострадавших.

Дорожное движение безопасность: пешеходов; обязанности пассажиров и правила перевозки людей; сигналы светофора и регулировщика; дорожные знаки и дорожная разметка; опасные бытовые привычки на дороге.

### **8 КЛАСС**

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

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и изучать фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Возможности учёта людей при составлении плана самостоятельных рабочих занятий.

#### ***Физическое совершенствование.***

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

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление рук и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с определением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с выведением чисел технических элементов в

прыжках, поворотах и передвижениях (девuschках). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девuschки).

Полоса привлечена.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега методом «согнув ноги».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее изученные упражнения на лыжных опорах в условиях передвижения на лыжах на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов.

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

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как организация ведут здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими движениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

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

Занятия культурой физической формы и режима питания. Упражнения для сброса избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамиды, элементов степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Полоса уменьшается.

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подача мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на

месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности

позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочередно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бегите на место с максимальной скоростью и темпом, с опорой на руки и без опор. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бегите с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с

продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального нападения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол с огромным объёмом времени игры.

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Бросок мяча в стену одной (обеими) руками, поворачивая его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наущников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

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

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

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

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

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия** :

проводить сравнения 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 ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима 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 на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия** :

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

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастными рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их появления, анализировать способы их устранения.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 сложные-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 свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К окончанию обучения *в 5 классе* обучающийся учится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

вести дневник физической культуры и вести в нем 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 по развитию гибкости, координации и формированию телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивание с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастическому бревну в ходьбе 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 на учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача).

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалы олимпийских игр;

измерять физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по причине воздействия 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 составить из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

составлять и выполнять упражнения на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочек);

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 обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и применять технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности) .

К окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, пересчитывать их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

выполнять простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках;

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушек);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включить ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением динамических способов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполняйте метание малого мяча с точностью в фиксированную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической подготовки с учетом возрастно-половых особенностей;

применять и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками маленькими руками и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических приемов в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять 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 занятий спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических показателей;

выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы исправления;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической подготовки, проводить её с учетом возрастно-половых особенностей;

применять и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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).

К окончанию обучения *в 9 классе* обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

анализировать использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять концепцию «профессионально-прикладная физическая культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, подразумевает необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, соблюдать гигиенические требования к процедурам массажа;

исследовать накопительный эффект резервов организма с помощью проб Штанге, Генчи, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравнишенность (девушки);

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

совершенствовать технические действия в существующих играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической подготовки с учетом возрастно-половых особенностей.

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (модуль 5-7 класс)**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;

формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;

формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;

развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;

умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;

формулирование понятий в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;

умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;

формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения различных учебных и познавательных задач;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

формирование убеждения в необходимости безопасного и разумного образа жизни;

понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;

формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;

знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;

умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;

умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;

умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

К окончанию обучения в 5 классе обучающийся учится:

объяснять понятия опасной и чрезвычайной ситуации, анализировать, в чем их сходство и различия;

раскрывать смысл понятия культуры безопасности (как предвидеть, по возможности избегать, действовать в опасных ситуациях);

соблюдать правила безопасного поведения, позволяющие предупредить возникновение опасных ситуаций в быту;

распознавать ситуации криминального характера;

знать о правилах вызова экстремальных служб и ответственности за ложные сообщения;

безопасно действовать при пожаре в жилых и общественных зданиях, в том числе правильно использовать первичные средства пожаротушения;

знать, что такое дорога, элементы дороги, наиболее опасные места на дороге;

соблюдать правила дорожного движения, установленные для пешехода, пассажира, водителя велосипеда и иных средств передвижения;

предупреждать возникновение сложных и опасных ситуаций на транспорте, в том числе криминогенного характера и ситуации угрозы террористического акта;

безопасно действовать в ситуациях, когда человек стал участником происшествия на транспорте, в том числе вызванного террористическим актом;

соблюдать правила безопасного поведения в местах массового пребывания людей ( в толпе;

эвакуироваться из общественных мест и зданий

безопасно действовать в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников;

объяснять правила безопасного поведения на водоёмах в различное время года;

раскрывать смысл понятий здоровья (физического и психического) и здорового образа жизни;

характеризовать составляющие здорового образа жизни;

оказывать первую помощь и самопомощь при неотложных состояниях;

характеризовать опасные проявления конфликтов( в том числе насилие, буллинг);

приводить примеры информационных и компьютерных угроз;

владеть принципами безопасного использования Интернета.

К окончанию обучения в 6 классе обучающийся учится:

характеризовать факторы, влияющие на здоровье и разрушающие его;

сформировывать негативное отношение к вредным привычкам (табакокурение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость);

безопасно действовать в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников;

соблюдать правила безопасного поведения на природе;

безопасно действовать при автономном существовании в природной среде, учитывая вероятность потери ориентиров (риска заблудиться), встречи с дикими животными, опасными насекомыми, клещами и змеями, ядовитыми грибами и растениями;

знать и применять способы подачи сигнала о помощи;

знать правила безопасного поведения в различных видах походов;

оказывать первую помощь и самопомощь при неотложных состояниях;

знать причины дорожного травматизма;

знать мероприятия по организации дорожного движения, назначение средств регулирования дорожным движением (светофор, регулировщик, дорожные знаки и разметка) и распознавать их конкретное значение;

соблюдать правила дорожного движения, установленные для пешехода, пассажира, водителя велосипеда и иных средств передвижения;

владеть принципами безопасного использования Интернета.

К окончанию обучения в 7 классе обучающийся учится:

классифицировать источники и факторы опасности (природные, физические, биологические, химические, психологические, социальные);

приводить примеры угрозы физическому, психическому здоровью человека и /или нанесение ущерба имуществу, безопасности личности, общества, государства;

безопасно действовать в случае возникновения чрезвычайных ситуаций геологического происхождения (землетрясение, извержение вулкана), чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения ( ураганы, бури, смерчи), гидрологического происхождения (наводнения, сели, цунами, снежные лавины), природных пожаров (лесные, торфяные, степные);

характеризовать правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде;

приводить примеры мер защиты от инфекционных и неинфекционных заболеваний;

безопасно действовать в случае возникновения чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения (эпидемии, пандемии);

знать роль и значение дорожных знаков и разметки в организации и управлении дорожным движением, группы знаков и виды разметок;

знать правила движения транспорта и пешеходов на регулируемых и нерегулируемых перекрестках с применением дорожных знаков и разметки;

уметь выполнять приемы оказания первой помощи в случае дорожно-транспортного происшествия; в зависимости от вида травм;

соблюдать правила дорожного движения, установленные для пешехода, пассажира, водителя велосипеда и иных средств передвижения;

безопасно действовать в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников;

распознавать опасности и соблюдать правила безопасного поведения в практике современных молодежных увлечений;

владеть принципами безопасного использования Интернета.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	
Итого по разделу		55	
<b>Раздел 3. Основы безопасности жизнедеятельности</b>			
3.1	Основы безопасности жизнедеятельности	8	
<b>Итого</b>		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.5	Подготовка к выполнению	13	

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
Итого по разделу		55	
<b>Раздел 3. Основы безопасности жизнедеятельности</b>			
3.1	Основы безопасности жизнедеятельности	8	
<b>Итого</b>		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.5	Подготовка к выполнению	13	

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
Итого по разделу		55	
<b>Раздел 3. **Основы безопасности жизнедеятельности **</b>			
3.1	Основы безопасности жизнедеятельности	8	
<b>Итого</b>		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	
Итого по разделу		0	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	
2.5	Подготовка к выполнению	15	

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	21	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	21	
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	
Итого по разделу		99	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура в основной школе. Основные правила поведения на занятиях в зале и на улице. Подбор спортивного инвентаря и экипировка на уроке физической культуры	1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег (высокий старт). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1
3	Бег на короткие дистанции: бег на результат 30 м	1
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
7	Метание малого мяча на дальность	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1
9	Бег на средние дистанции - 1000м	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Оценивание состояние организма в покое и после физической нагрузки.	1
11	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Стойка игрока. Ведение мяча стоя на месте. Развитие координационных способностей	1
12	Ведение мяча стоя на месте. Остановка прыжком. История возникновения баскетбола	1
13	Ведение мяча в движении. Эстафеты. Правила игры в баскетбол	1
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в парах. Развитие координационных способностей	1
15	ОБЖ : Человек и его безопасность	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в парах. Развитие	1

	координационных способностей	
17	ОБЖ: Здоровье и факторы, влияющие на него.	1
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения утренней зарядки. Висы. Способы измерения и оценивания осанки.	1
19	Строевые упражнения. Висы, упоры. Упражнения на гимнастической стенке (лестнице). Упражнения на развитие координации- прыжки на скакалке	1
20	Строевые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
21	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на гимнастической скамейке. полоса препятствий. развитие силовых способностей.	1
22	Полоса препятствий. Упражнения на равновесие - на гимнастическом бревне(низком). Упражнения на развитие гибкости. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1
23	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; из виса лежа на низкой перекладине - девочки(зачет). Развитие координации движений	1
24	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
25	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. Дорога - зона повышенной опасности.	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
27	ОБЖ: Безопасное поведение на дорогах и транспорте, правила дорожного движения	1
28	Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед и назад в группировке. Развитие силовых способностей	1
29	Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед ноги «скрестно», стойка на лопатках, "мост" из положения лежа. Развитие гибкости.	1
30	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на лопатках, кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед из стойки на лопатках в упор присев. Развитие гибкости	1

31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
32	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнение на координацию на 8 счетов.	1
33	Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Обязанности пешеходов	1
34	Стойка игрока, передвижения в стойке. Приём и передача мяча двумя руками сверху	1
35	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей	1
36	ОБЖ. Безопасность жилища	1
37	Передача и прием мяча двумя руками сверху. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
38	Прием и передача мяча двумя руками сверху(зачет). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
41	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42	ОБЖ: Безопасность в социуме и информационном пространстве	1
43	Прямая нижняя подача мяча. Олимпийские игры древности	1
44	Прямая нижняя подача мяча. Правила игры в волейбол	1
45	Прямая нижняя подача мяча.	1
46	Прямая нижняя подача мяча.	1
47	Учебная игра. Жесты судей	1
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
49	ОБЖ. Безопасность в природной среде.	1
50	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1

51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
53	Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Ведение с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1
54	Ловля и передача мяча одной и двумя руками разными способами на месте, в парах	1
55	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
56	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
57	Технические действия с мячом.	1
58	ОБЖ. Основы медицинских знаний	1
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
60	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
61	Броски набивного мяча. Упражнения на формирование телосложения	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
63	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах	1
64	ОБЖ. Основы медицинских знаний	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
66	Равномерный бег на длинные дистанции. Обязанности велосипедистов.	1
67	Равномерный бег на длинные дистанции	1
68	Равномерный бег на длинные дистанции	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Основные правила поведения на занятиях физической культуры в зале и на улице. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая подготовка человека. Составление дневника физической культуры	1
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1
4	Спринтерский бег - 30м на результат	1
5	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Бег 60м на результат	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
7	Метание малого мяча на дальность	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1
9	Бег на средние дистанции - 1000м	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
11	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста	1
12	Упражнения в ведении мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Размеры баскетбольной площадки и мяча.	1
13	Упражнения в ведении мяча в движении. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжки вверх толчком одной ногой. Эстафеты	1
14	Упражнения на передачу и ловлю мяча, броски мяча одной рукой от плеча на месте. Правила игры в баскетбол	1
15	ОБЖ: Безопасное поведение на природе: Экстремальные ситуации в природе и их причина.	1

	Безопасное поведение на природе. Подготовка к походу.	
16	Упражнения на передачу и ловлю мяча разными способами в парах, броски мяча одной рукой от плеча в движении.	1
17	ОБЖ: Безопасное поведение на природе: способы ориентирования на местности; действия при потере ориентировки в природных условиях; способы разведения огня.	1
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1
19	Строевые упражнения. Висы, упоры. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
21	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Упражнения на развитие силовых способностей	1
22	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Гибкость как физическое качество. Упражнения на развитие гибкости	1
23	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки (зачет). Развитие координационных способностей	1
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
27	ОБЖ: Техника движения в природных условиях. Правила безопасного поведения в различных видах походов: виды походов, техника движения в различных природных условиях.	1
28	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики. Акробатика: 2 кувырка вперед, кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Водные походы	1

29	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад с упор на одном колене. Упражнения на развитие гибкости	1
30	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики. Акробатика: длинный кувырок (мальчики), "мост" из положения лежа (девочки). Упражнения на развитие гибкости	1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Лыжные походы	1
32	Акробатические комбинации из изученных элементов. Горные походы	1
33	Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока, передвижения в стойке. История возникновения волейбола	1
34	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей.	1
35	Передача мяча двумя руками сверху. Терминология волейбола	1
36	ОБЖ: Безопасное поведение человека в условиях автономного существования в природной среде: вынужденная и добровольная автономия; организация ночлега; добыча еды и воды в условиях автономии; сигналы бедствия.	1
37	Передачи мяча двумя руками сверху. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
38	Приём мяча двумя руками снизу. Правила игры в волейбол	1
39	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей	1
40	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей	1
41	Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых способностей	1
42	ОБЖ: Опасные животные, первая помощь при укусах змей и насекомых	1
43	Нижняя прямая подача. Первые Олимпийские игры современности (1896год). Символика и ритуалы олимпийских игр	1
44	Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых способностей	1

45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
49	ОБЖ: Первая помощь в природных условиях	1
50	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1
53	Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Ведение с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами.	1
54	Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча. Остановка прыжком и двумя шагами. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
55	Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча	1
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
58	ОБЖ: Дисциплина на дороге - пути к дорожной безопасности	1
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
60	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
61	Броски набивного мяча. Упражнения на формирование телосложения. Развитие силовых способностей	1

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
63	Спринтерский бег. Бег 30 м и 60м на результат. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах	1
64	ОБЖ: Опасность на дороге, как ее избежать	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
66	Гладкий равномерный бег	1
67	Гладкий равномерный бег	1
68	Гладкий равномерный бег	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1
2	Спринтерский бег (стартовый разгон ,финиширование).Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
4	Бег 30 м на результат	1
5	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Бег 60м на результат	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
7	Метание малого мяча на дальность	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
9	Бег на средние дистанции - 1500м	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
11	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	1
12	Ловля и передача мяча разными способами на месте, в движении.	1
13	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
14	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
15	ОБЖ: Чрезвычайные ситуации геологического характера (землетрясение, извержение вулкана)	1
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
17	ОБЖ: Чрезвычайные ситуации метеорологического характера (ураганы, бури, смерчи)	1

18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
19	Строевые упражнения. Висы, упоры. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
21	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Упражнения на развитие силовых способностей	1
22	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Сила как физическое качество. Упражнения на развитие гибкости	1
23	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки (зачет). Развитие координационных способностей	1
24	Полоса препятствий. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
26	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, степ-аэробики. Акробатика: 2 кувырка вперед, кувырок назад в группировке; стойка на лопатках.	1
27	ОБЖ: чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнения, сели, цунами, снежные лавины)	1
28	Строевые упражнения. Акробатика: длинный кувырок. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Развитие гибкости	1
29	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие гибкости	1
30	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие гибкости	1

31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
32	Акробатические комбинации из разученных упражнений	1
33	Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока, передвижения в стойке. Правила игры в волейбол	1
34	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
35	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
36	ОБЖ: Природные пожары (лесные, торфяные)	1
37	Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1
38	Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Развитие скоростно-силовых способностей	1
39	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростно- силовых способностей	1
40	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростно- силовых способностей	1
41	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростно- силовых способностей	1
42	ОБЖ: Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	1
43	Нижняя и верхняя прямая подачи мяча (зачет). Олимпийское движение в СССР и современной России. Олимпийские игры в Москве(1980г) и в Сочи(2014г)	1
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
49	ОБЖ: Дорожная безопасность - дорожные знаки и дорожная разметка	1
50	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1

51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
53	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	1
54	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
55	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
58	ОБЖ: Дорожная безопасность - сигналы светофора и регулировщика	1
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
60	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
61	Броски набивного мяча. Упражнения на формирование телосложения. Развитие силовых способностей. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
63	Спринтерский бег. Бег 30 м и 60м на результат. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах	1
64	ОБЖ: Дорожная безопасность - опасные бытовые привычки на дороге	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
66	Равномерный бег на длинные дистанции	1
67	Равномерный бег на длинные дистанции	1
68	Равномерный бег на длинные дистанции	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура в современном обществе	1
2	Спринтерский бег (стартовый разгон, финиширование). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
4	Бег на короткие дистанции - 30 и 60м	1
5	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Бег 60м на результат	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
8	Метание малого мяча на дальность	1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
10	Бег на средние дистанции - 1500 м	1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
12	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	1
13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
15	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
18	Строевые упражнения. Висы, упоры. Упражнения на невысокой гимнастической	1

	перекладине	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
20	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Упражнения на развитие силовых способностей	1
21	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Упражнения на развитие силовых способностей	1
22	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки (зачет). Развитие координационных способностей	1
23	Полоса препятствий. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
25	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, степ-аэробики. Акробатика: 2 кувырка вперед, кувырок назад в группировке; стойка на лопатках.	1
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
27	Строевые упражнения. Акробатика: длинный кувырок. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Развитие гибкости	1
28	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Дыхательная и зрительная гимнастика	1
29	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие гибкости	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
31	Акробатические комбинации	1
32	Акробатические комбинации	1

33	Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока, передвижения в стойке. Правила игры в волейбол	1
34	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
35	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
36	Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1
37	Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Развитие скоростно-силовых способностей	1
38	Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Развитие скоростно-силовых способностей	1
39	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростно- силовых способностей	1
40	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростно- силовых способностей. Способы учёта индивидуальных особенностей	1
41	Прямой нападающий удар	1
42	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
50	Бег на длинные дистанции	1
51	Бег на длинные дистанции	1
52	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом.	1

	Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	
53	Передача мяча одной рукой снизу	1
54	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
57	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
58	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
59	Броски набивного мяча. Упражнения на формирование телосложения. Развитие силовых способностей. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
61	Спринтерский бег. Бег 30 м и 60м Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах	1
62	Спринтерский бег. Бег 30 м и 60м на результат.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
66	Равномерный бег на длинные дистанции	1
67	Равномерный бег на длинные дистанции	1
68	Равномерный бег на длинные дистанции	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Занятия физической культурой, соблюдение техники безопасности, режим питания	1
2	Бег на короткие дистанции (стартовый разгон, финиширование). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1
4	Бег на короткие дистанции - 30, 60м на результат	1
5	Бег на короткие дистанции - бег 100м на результат	1
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1
9	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность (зачет)	1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1
12	Бег на длинные дистанции	1
13	Бег на длинные дистанции	1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
16	Бег на длинные дистанции зачет)	1
17	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	1

18	Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без в движении	1
19	Передача мяча разными способами в движении	1
20	Передача мяча разными способами в движении	1
21	Приемы и броски мяча на месте	1
22	Приемы и броски мяча на месте	1
23	Приемы и броски мяча в прыжке	1
24	Приемы и броски мяча после ведения	1
25	Приемы и броски мяча после ведения	1
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
27	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Значение гимнастики для сохранения правильной осанки. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
29	Строевые упражнения. Висы, упоры. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
31	Полоса препятствий. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Туристские походы как форма активного отдыха	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
33	Полоса препятствий. Развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине (зачет)	1
34	Полоса препятствий. Развитие силовых способностей	1
35	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки (зачет). Развитие координационных	1

	способностей	
36	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
37	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
38	Строевые упражнения. Акробатика: длинный кувырок. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Развитие гибкости	1
39	Строевые упражнения. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат(д.). Развитие гибкости	1
40	Строевые упражнения. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат(д.). Развитие гибкости	1
41	Строевые упражнения. Акробатика: длинный кувырок с разбега (м). "Мост" из положения стоя с помощью(д). Развитие гибкости. Восстановительный массаж	1
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
43	Строевые упражнения. Акробатика: длинный кувырок с разбега (м). "Мост" и поворот в упор на одном колене(д). Развитие координации движений	1
44	Строевые упражнения. Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках (м). "Мост" из положения стоя без помощи (д). Развитие гибкости	1
45	Строевые упражнения. Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках (м). "Мост" из положения стоя без помощи (д). Развитие гибкости	1
46	Акробатические комбинации из разученных упражнений	1
47	Акробатические комбинации из разученных упражнений	1
48	Акробатические комбинации из разученных упражнений	1
49	Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
50	Приёмы и передачи мяча на месте	1
51	Приёмы и передачи мяча на месте	1
52	Приёмы и передачи в движении	1

53	Приёмы и передачи в движении	1
54	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
55	Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
56	Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (зачет).	1
57	Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову.	1
58	Прямой нападающий удар	1
59	Прямой нападающий удар	1
60	Прямой нападающий удар	1
61	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1
62	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	1
63	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	1
64	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
65	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
66	Нижняя и верхняя прямая подачи (зачет)	1
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
69	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
72	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1

73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
76	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	1
77	Передача мяча разными способами в движении	1
78	Передача мяча разными способами в движении	1
79	Приемы и броски мяча на месте	1
80	Приемы и броски мяча в прыжке	1
81	Приемы и броски мяча после ведения	1
82	Приемы и броски мяча после ведения	1
83	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
84	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
85	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
86	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
87	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Профессионально-прикладная физическая культура	1
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
90	Броски набивного мяча. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
91	Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1
92	Бег на короткие дистанции (прохождение по дистанции). Эстафетный бег (круговая	1

	эстафета)	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1
94	Бег на короткие дистанции - 30м на результат	1
95	Бег на короткие дистанции - 60м на результат	1
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1
97	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1
98	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1
100	Бег на длинные дистанции	1
101	Бег на длинные дистанции	1
102	Бег на длинные дистанции	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

