

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 151»

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
протокол №1 от 31 августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 151  
М.А. Селянина  
31 августа 2020 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «*Физическая культура*»  
*для обучающихся основного общего образования (5-9 классы)*  
*на 2020 – 2025 учебные годы*

Составитель: Лубенцов С.В.  
учитель по физической культуре  
I квалификационной категории

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС ООО, с учетом примерной программы по физической культуре (ООП ООО - фгосреестр.ру), которая является частью ООП МБОУ СОШ № 151 и конкретизирует содержание и особенности реализации курса физическая культура на уровне ООО.

### Цели изучения предмета на уровне ООО.

Цель освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Задачи изучения предмета на уровне ООО.

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путём воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Общая характеристика учебного предмета**

«Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

## **Контроль и система оценивания планируемых результатов**

Контроль и оценка на занятиях с учащимися используются для того, чтобы закрепить потребность школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Зачет выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за модуль, за четверть и за учебный год. Она включает в себя текущие зачеты, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании успеваемости по каждому триместру, выводится средняя оценка. При этом преимущественное

значение имеют зачеты за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### Описание места учебного предмета в учебном плане ОУ

Учебный предмет физическая культура изучается в обязательной части учебного плана, относится к предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

Годы обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	3	35	105
6 класс	3	35	105
7 класс	3	35	105
8 класс	3	36	108
9 класс	3	34	102

### Личностные, метапредметные и предметные результаты

#### освоения учебного предмета (ОБЩИЕ)

#### Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса(умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **Регулятивные УУД**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- определять совместно с педагогом и сверстниками и (или) самостоятельно критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; Р-3.2. отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

- давать определения понятиям, подводить под понятия;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- строить рассуждения на основе аналогии
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- выделять главное.

### **Коммуникативные УУД**

- определять цели, правила и способы взаимодействия, распределять функции участников;
- работать в группах на основе заданных правил взаимодействия;
- допускать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности с учителем и сверстниками, в том числе в ситуации столкновения интересов, согласовывая с ними свои интересы и взгляды.;
- соблюдать регламент деятельности в группе; слушать, вникать в суть услышанного и поставить вопрос к услышанному;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### Области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **5 класс**

### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;



- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять требования, позволяющие оценивать освоение дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- оценивать сформированность устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

### **6 класс**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- определять требования, позволяющие оценивать освоение дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений;
- оценивать сформированность устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

### **7 классы**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой за счёт сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

### **8 класс**

#### **Ученик научится:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке за счёт сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

### **9 класс**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой на основе тестов ВФСК ГТО;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке рекомендуемые положением ВФСК ГТО.

## **Содержание учебного предмета, курса**

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

*Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Исторические данные о*

создании и развитии ГТО (БГТО). Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые «Положением ВФСК ГТО». *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **5 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

#### **История физической культуры.**

- Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.
- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.
- Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.
- Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Базовые понятия физической культуры.**

- Физическое развитие человека.
- Основные показатели физического развития.
- Осанка как показатель физического развития, основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).
- Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

#### **Физическая культура человека.**

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.
- Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.
- Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.
- Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
- Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

- Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.
- Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### **Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

- Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением;
- Перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
- Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°;
- Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).
- Ритмическая гимнастика (девочки). Простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).
- Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
- Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Упражнения общей физической подготовки.

#### **Легкая атлетика.**

- Высокий старт.
- Бег с ускорением.
- Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м).
- Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность с разбега.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Лыжная подготовка.**

- Попеременный двухшажный ход.
- Повороты переступанием на месте и в движении.

- Подъем «полулочкой», «елочкой» и «лесенкой».
- Спуск прямо и наискось в основной стойке.
- Торможение «плугом».
- Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Упражнения общей физической подготовки.

## **Спортивные игры.**

### **Баскетбол.**

- Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
- Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; ведение мяча в стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления; бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении.
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Волейбол.**

- Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; выход к мячу.
- Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Гандбол.**

- Упражнения без мяча: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
- Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении; ведение мяча в стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления; бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Футбол (мини – футбол).**

- Упражнения без мяча: стойки игрока: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.
- Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Упражнения общей физической подготовки.

## **Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## **6 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

### **История физической культуры.**



- Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.
- Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.
- История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола).
- Современные правила соревнований по избранному виду спорта.
- Возрождение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Базовые понятия физической культуры.**

- Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.
- Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).
- Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач занятия, заключительная часть – восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.
- Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

### **Физическая культура человека.**

- Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.
- Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **Организация и проведение занятий физической культурой.**

- Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).
- Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Правила самостоятельного тестирования физических качеств.
- Сдача нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО».
- Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).
- Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.
- Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: - развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; - развитие быстроты – бег с максимальной скоростью; - развитие выносливости – бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; - развитие координации движений – бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом

по гимнастическому бревну; - развитие гибкости – наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

- Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Комплексы упражнений для коррекции фигуры.
- Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

#### **Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

- Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
- Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
- Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).
- Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
- Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
- Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).
- Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).
- Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).
- Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.
- Упражнения общей физической подготовки.

##### **Легкая атлетика.**

- Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.
- Бег с преодолением препятствий.
- Спринтерский бег (60 м.).
- Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).
- Упражнения общей физической подготовки.

##### **Лыжная подготовка.**

- Одновременный одношажный ход.
- Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.
- Торможение «упором».

- Преодоление небольших трамплинов (30 – 50 см высотой) в низкой стойке.
- Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

- Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.
- Игра в баскетбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Волейбол.**

- Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.
- Игра в волейбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Гандбол.**

- Упражнения без мяча: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
- Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении; ведение мяча в стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления; бросок мяча сверху, снизу и сбоку прямой и согнутой рукой.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Футбол (мини – футбол).**

- Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу.
- Игра в мини-футбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## **7 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

#### **История физической культуры.**

- Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.
- Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта).
- Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика).

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Нормативы «ГТО» (виды испытаний: обязательные испытания и испытания по выбору). Знак «ГТО».

### **Базовые понятия физической культуры.**

- Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений.
- Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.
- Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность).
- Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.
- Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

### **Физическая культура человека.**

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- Организация досуга средствами физической культуры.
- Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).
- Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).
- Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).
- Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.
- Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
- Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).
- Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.
- Сдача нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО».

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

- Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
- Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.
- Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

## **Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

- Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра – во!», «Полповорота нале – во!».
- Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.
- Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.
- Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
- Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).
- Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках (мальчики);
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика.**

- Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
- Прыжок в высоту способом «перешагивание».
- Эстафетный бег.
- Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).
- Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Лыжная подготовка.**

- Одновременный двухшажный ход.
- Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.
- Повороты упором.
- Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания.
- Спуски в низкой стойке.
- Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

- Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке.
- Техника – тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Волейбол.**

- Прямая верхняя подача мяча через сетку.
- Передача мяча из зоны в зону после перемещения.
- Тактические действия игроков передней линии в нападении.
- Игра в волейбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Гандбол.**

- Упражнения без мяча: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
- Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении; ведение мяча в стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления; бросок мяча сверху, снизу и сбоку прямой и согнутой рукой.
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Футбол (мини – футбол).**

- Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).
- Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.
- Игра в футбол (мини – футбол) по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.
- Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## **8 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

#### **История физической культуры.**

- Появление первых примитивных игр и физических упражнений.
- Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.
- Исторические сведения о развитии древних Олимпийских играх, известные участники победители.
- История возникновения и возрождение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «ГТО». Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся.

#### **Базовые понятия физической культуры.**

- Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.
- Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления.
- Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека.**

- Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.
- Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.
- Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие

приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **Организация и проведение занятий физической культурой.**

- Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.
- Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).
- Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).
- Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

- Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Комплексы дыхательной гимнастики.
- Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно – двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения – близорукость).

### **Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

- Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3 – 4 кувырка).
- Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).
- Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.
- Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.
- Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика.**

- Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

- Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, Передвижение туристической ходьбой.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Лыжная подготовка.**

- Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.
- Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Спортивные игры.**

##### **Баскетбол.**

- Техника – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в баскетбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

##### **Волейбол.**

- Техника – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в волейбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

##### **Гандбол.**

- Техника – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в гандбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

##### **Футбол.**

- Техника – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в футбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## **9 КЛАСС**

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

##### **Физическая культура и спорт в современном обществе.**

- Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.
- Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - «ГТО». Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся.

##### **Базовые понятия физической культуры.**

- Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.
- Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.



Прикладно – ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

### **Физическая культура человека.**

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.

Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.

Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.

Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **Организация и проведение занятий физической культурой.**

Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно - ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий).

Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма, сдача нормативов комплекса «ГТО».

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### **Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

- Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика.**

- Спортивная ходьба.
- Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании.
- Бег на дистанции: 60 м с низкого старта, 1000 м – девушки и 2000 м – юноши (на результат).
- Кроссовый бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км.
- Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в виси, лазанья и перелезания.
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Лыжная подготовка.**

- Бесшажный ход.
- Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.
- Преодоление крутых спусков в низкой стойке.
- Прохождение соревновательной дистанции 3 км.
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

- Технично – тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).
- Игра в баскетбол по правилам.

#### **Волейбол.**

- Технично – тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).
- Игра в волейбол по правилам.

#### **Гандбол.**

- Технично – тактические командные действия (бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища, взаимодействие вратаря с защитником, взаимодействие трёх игроков).
- Игра в гандбол по правилам.

#### **Футбол.**

- Технично – тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из – за лицевой линии).
- Игра в футбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

525часов

5 класс

№ п/п	Раздел, тема		Количество часов
1	<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>
2	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в легкой атлетике.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
3	I.1	Спринтерский бег.	6
4	I.2	Эстафетный бег.	6
5	I.3	Бег на средние дистанции.	6
6	I.4	Метание теннисного мяча на дальность.	3
7	I.5	Прыжки в длину с места. *(с разбега)	6
8	I.6	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	3
9	<b>II.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>39</b>
10	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в спортивных играх.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
11	<b>II.1</b>	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>9</b>
12	II.1.1	Правила и судейство в футболе.	1
13	II.1.2	Общая и специальная физическая подготовка футболистов.	1
14	II.1.3	Техника передвижения игрока.	1
15	II.1.4	Техника ведения мяча.	1
16	II.1.5	Техника ударов по мячу.	1
17	II.1.6	Техника приема и остановки мяча.	1
18	II.1.7	Техника ударов по воротам.	1
19	II.1.8	Тактические действия в нападении и защите.	2
20	<b>II.2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
21	II.2.1	Правила, терминология и судейство в баскетболе.	1
22	II.2.2	Техника перемещения, ловли и передачи мяча на месте.	2
23	II.2.3	Техника ведения мяча, ловли и передачи мяча в движении.	2
24	II.2.4	Техника передачи мяча после ведения.	1
25	II.2.5	Техника бросков мяча в корзину из под щита.	1
26	II.2.6	Техника бросков мяча в корзину в движении.	1
27	II.2.7	Техника защитных действий: вырывания и выбивания мяча.	1
28	II.2.8	Техника перемещения и владения мячом в тройках и пятерках.	1
29	II.2.9	Тактика игры: групповые и командные действия в нападении.	1
30	II.2.10	Тактика игры: групповые и командные действия в защите.	1
31	<b>II.3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>15</b>
32	II.3.1	Правила, терминология и судейство в волейболе.	1
33	II.3.2	Техника стоек, поворотов, прыжков и перемещений волейболиста.	2

34	II.3.3	Техника нижней прямой подачи.	1
35	II.3.4	Техника верхней прямой подачи.	1
36	II.3.5	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
37	II.3.6	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1
38	II.3.7	Передача мяча в парах через сетку.	1
39	II.3.8	Передача мяча в прыжке.	1
40	II.3.9	Техника прямого нападающего удара.	1
41	II.3.10	Техника блокирования.	1
42	II.3.11	Групповые тактические действия в нападении.	2
43	II.3.12	Групповые тактические действия в защите.	2
44	<b>II.4</b>	<b>Гандбол</b>	<b>3</b>
45	II.4.1	Правила и судейство в гандболе.	1
46	II.4.2	Техника передачи, ловли и бросков мяча.	1
47	II.4.3	Игра вратаря в гандболе.	1
<b>III. Гимнастика – Акробатика</b>			
48	<b>III.</b>	<b>Гимнастика – Акробатика</b>	<b>15</b>
49	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в гимнастических и акробатических упражнениях.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
50	III.1	Строевые упражнения. Висы.	3
51	III.2	Прыжки через гимнастического козла.	3
52	III.3	Стойки, кувырки, перекаты.	3
53	III.4	Упражнения на силу, гибкость и координацию.	6
<b>IV. Лыжная подготовка</b>			
54	<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
55	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в лыжной подготовке.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
56	IV.1	Классификация и техника лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуски, торможения.	21
<b>ВСЕГО</b>			
57			<b>105</b>

### 6 класс

№ п/п	Раздел, тема		Количество часов
1	<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>
2	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в легкой атлетике.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
3	I.1	Спринтерский бег.	6
4	I.2	Эстафетный бег.	6
5	I.3	Бег на средние дистанции.	6
6	I.4	Метание теннисного мяча на дальность.	3
7	I.5	Прыжки в длину с места. *(с разбега)	6
8	I.6	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	3
<b>II. Спортивные игры</b>			
9	<b>II.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>39</b>
10	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в спортивных играх.</i>		<i>В процессе практический</i>

			<i>занятий.</i>
11	<b>II.1</b>	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>9</b>
12	II.1.1	Правила и судейство в футболе.	1
13	II.1.2	Общая и специальная физическая подготовка футболистов.	1
14	II.1.3	Техника передвижения игрока.	1
15	II.1.4	Техника ведения мяча.	1
16	II.1.5	Техника ударов по мячу.	1
17	II.1.6	Техника приема и остановки мяча.	1
18	II.1.7	Техника ударов по воротам.	1
19	II.1.8	Тактические действия в нападении и защите.	2
20	<b>II.2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
21	II.2.1	Правила, терминология и судейство в баскетболе.	1
22	II.2.2	Техника перемещения, ловли и передачи мяча на месте.	2
23	II.2.3	Техника ведения мяча, ловли и передачи мяча в движении.	2
24	II.2.4	Техника передачи мяча после ведения.	1
25	II.2.5	Техника бросков мяча в корзину из под щита.	1
26	II.2.6	Техника бросков мяча в корзину в движении.	1
27	II.2.7	Техника защитных действий: вырывания и выбивания мяча.	1
28	II.2.8	Техника перемещения и владения мячом в тройках и пятерках.	1
29	II.2.9	Тактика игры: групповые и командные действия в нападении.	1
30	II.2.10	Тактика игры: групповые и командные действия в защите.	1
31	<b>II.3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>15</b>
32	II.3.1	Правила, терминология и судейство в волейболе.	1
33	II.3.2	Техника стоек, поворотов, прыжков и перемещений волейболиста.	2
34	II.3.3	Техника нижней прямой подачи.	1
35	II.3.4	Техника верхней прямой подачи.	1
36	II.3.5	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
37	II.3.6	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1
38	II.3.7	Передача мяча в парах через сетку.	1
39	II.3.8	Передача мяча в прыжке.	1
40	II.3.9	Техника прямого нападающего удара.	1
41	II.3.10	Техника блокирования.	1
42	II.3.11	Групповые тактические действия в нападении.	2
43	II.3.12	Групповые тактические действия в защите.	2
44	<b>II.4</b>	<b>Гандбол</b>	<b>3</b>
45	II.4.1	Правила и судейство в гандболе.	1
46	II.4.2	Техника передачи, ловли и бросков мяча.	1
47	II.4.3	Игра вратаря в гандболе.	1
48	<b>III.</b>	<b>Гимнастика – Акробатика</b>	<b>15</b>
49		<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в гимнастических и акробатических упражнениях.</i>	<i>В процессе практический занятий.</i>

50	III.1	Строевые упражнения. Висы.	3
51	III.2	Прыжки через гимнастического козла.	3
52	III.3	Стойки, кувырки, перекаты.	3
53	III.4	Упражнения на силу, гибкость и координацию.	6
54	<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
55	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в лыжной подготовке.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
56	IV.1	Классификация и техника лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуски, торможения.	21
57	<b>ВСЕГО</b>		<b>105</b>

### 7 класс

№ п/п	Раздел, тема		Количество часов
1	<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>
2	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в легкой атлетике.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
3	I.1	Спринтерский бег.	6
4	I.2	Эстафетный бег.	6
5	I.3	Бег на средние дистанции.	6
6	I.4	Метание теннисного мяча на дальность.	3
7	I.5	Прыжки в длину с места. *(с разбега)	6
8	I.6	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	3
9	<b>II.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>39</b>
10	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в спортивных играх.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
11	<b>II.1</b>	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>9</b>
12	II.1.1	Правила и судейство в футболе.	1
13	II.1.2	Общая и специальная физическая подготовка футболистов.	1
14	II.1.3	Техника передвижения игрока.	1
15	II.1.4	Техника ведения мяча.	1
16	II.1.5	Техника ударов по мячу.	1
17	II.1.6	Техника приема и остановки мяча.	1
18	II.1.7	Техника ударов по воротам.	1
19	II.1.8	Тактические действия в нападении и защите.	2
20	<b>II.2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
21	II.2.1	Правила, терминология и судейство в баскетболе.	1
22	II.2.2	Техника перемещения, ловли и передачи мяча на месте.	2
23	II.2.3	Техника ведения мяча, ловли и передачи мяча в движении.	2
24	II.2.4	Техника передачи мяча после ведения.	1
25	II.2.5	Техника бросков мяча в корзину из под щита.	1

26	II.2.6	Техника бросков мяча в корзину в движении.	1
27	II.2.7	Техника защитных действий: вырывания и выбивания мяча.	1
28	II.2.8	Техника перемещения и владения мячом в тройках и пятерках.	1
29	II.2.9	Тактика игры: групповые и командные действия в нападении.	1
30	II.2.10	Тактика игры: групповые и командные действия в защите.	1
31	<b>II.3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>15</b>
32	II.3.1	Правила, терминология и судейство в волейболе.	1
33	II.3.2	Техника стоек, поворотов, прыжков и перемещений волейболиста.	2
34	II.3.3	Техника нижней прямой подачи.	1
35	II.3.4	Техника верхней прямой подачи.	1
36	II.3.5	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
37	II.3.6	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1
38	II.3.7	Передача мяча в парах через сетку.	1
39	II.3.8	Передача мяча в прыжке.	1
40	II.3.9	Техника прямого нападающего удара.	1
41	II.3.10	Техника блокирования.	1
42	II.3.11	Групповые тактические действия в нападении.	2
43	II.3.12	Групповые тактические действия в защите.	2
44	<b>II.4</b>	<b>Гандбол</b>	<b>3</b>
45	II.4.1	Правила и судейство в гандболе.	1
46	II.4.2	Техника передачи, ловли и бросков мяча.	1
47	II.4.3	Игра вратаря в гандболе.	1
48	<b>III.</b>	<b>Гимнастика – Акробатика</b>	<b>15</b>
49	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в гимнастических и акробатических упражнениях.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
50	III.1	Строевые упражнения. Висы.	3
51	III.2	Прыжки через гимнастического козла.	3
52	III.3	Стойки, кувырки, перекаты.	3
53	III.4	Упражнения на силу, гибкость и координацию.	6
54	<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
55	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в лыжной подготовке.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
56	IV.1	Классификация и техника лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуски, торможения.	21
57	<b>ВСЕГО</b>		<b>105</b>

№ п/п	Раздел, тема		Количество часов
1	<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>
2	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в легкой атлетике.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
3	I.1	Спринтерский бег.	6
4	I.2	Эстафетный бег.	6
5	I.3	Бег на средние дистанции.	6
6	I.4	Метание теннисного мяча на дальность.	3
7	I.5	Прыжки в длину с места. *(с разбега)	6
8	I.6	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	3
9	<b>II.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>42</b>
10	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в спортивных играх.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
11	<b>II.1</b>	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>12</b>
12	II.1.1	Правила и судейство в футболе.	2
13	II.1.2	Общая и специальная физическая подготовка футболистов.	2
14	II.1.3	Техника передвижения игрока.	1
15	II.1.4	Техника ведения мяча.	1
16	II.1.5	Техника ударов по мячу.	2
17	II.1.6	Техника приема и остановки мяча.	1
18	II.1.7	Техника ударов по воротам.	1
19	II.1.8	Тактические действия в нападении и защите.	2
20	<b>II.2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
21	II.2.1	Правила, терминология и судейство в баскетболе.	1
22	II.2.2	Техника перемещения, ловли и передачи мяча на месте.	2
23	II.2.3	Техника ведения мяча, ловли и передачи мяча в движении.	2
24	II.2.4	Техника передачи мяча после ведения.	1
25	II.2.5	Техника бросков мяча в корзину из под щита.	1
26	II.2.6	Техника бросков мяча в корзину в движении.	1
27	II.2.7	Техника защитных действий: вырывания и выбивания мяча.	1
28	II.2.8	Техника перемещения и владения мячом в тройках и пятерках.	1
29	II.2.9	Тактика игры: групповые и командные действия в нападении.	1
30	II.2.10	Тактика игры: групповые и командные действия в защите.	1
31	<b>II.3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>15</b>
32	II.3.1	Правила, терминология и судейство в волейболе.	1
33	II.3.2	Техника стоек, поворотов, прыжков и перемещений волейболиста.	2
34	II.3.3	Техника нижней прямой подачи.	1
35	II.3.4	Техника верхней прямой подачи.	1
36	II.3.5	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
37	II.3.6	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1



38	II.3.7	Передача мяча в парах через сетку.	1
39	II.3.8	Передача мяча в прыжке.	1
40	II.3.9	Техника прямого нападающего удара.	1
41	II.3.10	Техника блокирования.	1
42	II.3.11	Групповые тактические действия в нападении.	2
43	II.3.12	Групповые тактические действия в защите.	2
44	<b>II.4</b>	<b>Гандбол</b>	<b>3</b>
45	II.4.1	Правила и судейство в гандболе.	1
46	II.4.2	Техника передачи, ловли и бросков мяча.	1
47	II.4.3	Игра вратаря в гандболе.	1
<b>III. Гимнастика – Акробатика</b>			
48	<b>III.</b>	<b>Гимнастика – Акробатика</b>	<b>15</b>
49	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в гимнастических и акробатических упражнениях.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
50	III.1	Строевые упражнения. Висы.	3
51	III.2	Прыжки через гимнастического козла.	3
52	III.3	Стойки, кувырки, перекаты.	3
53	III.4	Упражнения на силу, гибкость и координацию.	6
<b>IV. Лыжная подготовка</b>			
54	<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
55	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в лыжной подготовке.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
56	IV.1	Классификация и техника лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуски, торможения.	21
<b>ВСЕГО</b>			
57			<b>108</b>

### 9 класс

№ п/п	Раздел, тема		Количество часов
1	<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>
2	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в легкой атлетике.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
3	I.1	Спринтерский бег.	5
4	I.2	Эстафетный бег.	5
5	I.3	Бег на средние дистанции.	5
6	I.4	Бег на длинные дистанции, кроссовая подготовка.	2
7	I.5	Метание теннисного мяча на дальность.	5
8	I.6	Прыжки в длину с места. *(с разбега)	5
9	I.7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	3
<b>II. Спортивные игры</b>			
10	<b>II.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>36</b>
11	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в спортивных играх.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
12	II.1	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>10</b>

13	II.1.1	Правила и судейство в футболе.	1
14	II.1.2	Общая и специальная физическая подготовка футболистов.	2
15	II.1.3	Техника передвижения игрока.	1
16	II.1.4	Техника ведения мяча.	1
17	II.1.5	Техника ударов по мячу.	1
18	II.1.6	Техника приема и остановки мяча.	1
19	II.1.7	Техника ударов по воротам.	1
20	II.1.8	Тактические действия в нападении и защите.	2
21	<b>II.2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
22	II.2.1	Правила, терминология и судейство в баскетболе.	1
23	II.2.2	Техника перемещения, ловли и передачи мяча на месте.	1
24	II.2.3	Техника ведения мяча, ловли и передачи мяча в движении.	1
25	II.2.4	Техника передачи мяча после ведения.	1
26	II.2.5	Техника бросков мяча в корзину из под щита.	1
27	II.2.6	Техника бросков мяча в корзину в движении.	1
28	II.2.7	Техника защитных действий: вырывания и выбивания мяча.	1
29	II.2.8	Техника перемещения и владения мячом в тройках и пятерках.	1
30	II.2.9	Тактика игры: групповые и командные действия в нападении.	1
31	II.2.10	Тактика игры: групповые и командные действия в защите.	1
32	<b>II.3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>13</b>
33	II.3.1	Правила, терминология и судейство в волейболе.	2
34	II.3.2	Техника стоек, поворотов, прыжков и перемещений волейболиста.	1
35	II.3.3	Техника нижней прямой подачи.	1
36	II.3.4	Техника верхней прямой подачи.	1
37	II.3.5	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
38	II.3.6	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1
39	II.3.7	Передача мяча в парах через сетку.	1
40	II.3.8	Передача мяча в прыжке.	1
41	II.3.9	Техника прямого нападающего удара.	1
42	II.3.10	Техника блокирования.	1
43	II.3.11	Групповые тактические действия в нападении.	1
44	II.3.12	Групповые тактические действия в защите.	1
45	<b>II.4</b>	<b>Гандбол</b>	<b>3</b>
46	II.4.1	Правила и судейство в гандболе.	1
47	II.4.2	Техника передачи, ловли и бросков мяча.	1
48	II.4.3	Игра вратаря в гандболе.	1
49	<b>III.</b>	<b>Гимнастика – Акробатика</b>	<b>15</b>
50		<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в гимнастических и акробатических упражнениях.</i>	<i>В процессе практический занятий.</i>
51	III.1	Строевые упражнения. Висы.	3
52	III.2	Прыжки через гимнастического козла.	3

53	III.3	Стойки, кувырки, перекаты.	3
54	III.4	Упражнения на силу, гибкость и координацию.	6
55	<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
56	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в лыжной подготовке.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
57	IV.1	Классификация и техника лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуски, торможения.	21
58	<b>ВСЕГО</b>		<b>102</b>

**Оборудование:**

1. Стенка шведская - 15 шт.
2. Бревно гимнастическое – 2 шт.
3. Бревно гимнастическое (напольное) – 1 шт.
4. Перекладина (пристенная) – 1шт
5. Турник съемный – 5 шт.
6. Скамейка гимнастическая - 6 шт.
7. Гимнастические маты - 12 шт.
8. Гимнастические палки - 30 шт.
9. Скакалка гимнастическая - 20 шт.
10. Козёл гимнастический - 3 шт.
11. Конь гимнастический – 1 шт.
12. Сетка для переноса мячей - 1 шт.
13. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой - 2 шт.
14. Сетка волейбольная - 1 шт.
15. Мяч (теннисный) - 15 шт.
16. Мячи набивные – 6 шт.
17. Мячи баскетбольные - 20 шт.
18. Мячи волейбольные - 15 шт.
19. Мячи футбольные - 15 шт.
20. Лыжи - 30 шт.
21. Гранаты 500 гр,700 гр - 8 шт.
22. Аптечка медицинская - 2 шт.
23. Спортивный зал – (игровой).
24. Спортивная площадка – (игровая).
25. Игровая коробка – (зимняя)

## «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс)

#### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний  (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г	25	28	34	14	18	22

	(м)						
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для	5	6	7	5	6	7

	получения знака отличия Комплекса**						
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин )
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

#### IV СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)





	вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	пол пальцами	пол пальцами	пол ладонями	пол пальцами	пол пальцами	пол ладонями
	Испытания (тесты) по выбору						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов