



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Школа №96  
Эврика-Развитие»  
З.А. Гринько  
Приказ от 01.09.2020 № 912-ОД

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура» для 5-9-х классов**  
(срок освоения – 5 лет)

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом, который предусматривает реализацию программы в 5-9-х классах: в каждом классе по 2 часа в неделю. Количество учебных часов определяется на основе учебного плана и календарного учебного графика. Общий объем часов за 5 лет в среднем составляет 348 часов.

Структура Рабочей программы соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта и Положению о рабочей программе учебных предметов, курсов МАОУ «Школа №96 Эврика-Развитие»:

1. Пояснительная записка;
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Содержание учебного предмета;
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа разработана на основе:

- Примерной программы по физической культуре в Примерной основной образовательной программе основного общего образования, размещенной на государственном реестре в сети Интернет – **fgosreestr.ru**;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Школа №96 Эврика-Развитие»;
- учебников из федерального перечня, определенного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»:  
«Физическая культура 5-6 классы». Погадаев Г.И. «Дрофа»;  
«Физическая культура 7-9 классы». Погадаев Г.И. «Дрофа».

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (промежуточная аттестация)**

Педагоги самостоятельно определяют последовательность модулей и количество часов для освоения учащимися модулей учебного предмета «Физическая культура».

### **Модуль «Гимнастика»**

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- осуществлять контроль результата и процесса спортивной деятельности;
- выполнять физическую страховку и самостраховку;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации на развитие гибкости, координации движений, равновесия;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания;
- прогнозировать последствия своих решений и действий;
- прогнозировать трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
- объяснять причины успеха (неудач) в деятельности;
- сравнивать полученные результаты с исходной задачей;
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- осуществлять контроль результата и процесса спортивной деятельности;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту;
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- прогнозировать последствия своих решений и действий;
- прогнозировать трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
- объяснять причины успеха (неудач) в деятельности;
- сравнивать полученные результаты с исходной задачей;
- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

### **Модуль «Спортивные игры»**

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- согласовывать способы достижения общего результата в игровой

деятельности;

- распределять роли в совместной игровой деятельности, проявлять готовность быть лидером и выполнять поручения;
- осуществлять взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

**Модуль «Зимние виды спорта» (с учетом природно-климатических условий региона (края, области))\***

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

**Модуль «Плавание» (с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации)\***

- соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- нырять в длину и глубину;
- выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием;
- безопасно действовать в экстремальных ситуациях: освободиться от захватов и транспортировать утопающего;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Планируемые результаты освоения программы выпускниками  
(итоговые результаты)**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его

взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник 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;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

### **III. Содержание учебного предмета 5-8 классы**

#### **Знания о физической культуре**

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения

и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### **Способы физкультурной деятельности.**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Организация работы по подготовке учащихся к выполнению нормативов и требований ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностно-ориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учета региональных особенностей и национальных традиций.

### **Физическое совершенствование.**

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

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Составление и выполнение индивидуальных

комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Модуль 1. Спортивные игры.**

#### **Раздел «Футбол».**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, прием и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

#### **Раздел «Баскетбол».**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные

движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

### **Раздел «Волейбол».**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении. Передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Нижняя, верхняя прямая подача, а также в прыжке. Атакующие удары (нападающий удар). Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Блокирование атакующих ударов. Обманные движения. Защитника действия. Освоение тактических действий. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Нормативные требования и испытания по технической подготовке, техника игры, и ее характеристика, особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология.

Подвижные игры: «Сумей принять», «Кто лучший», «Сумей принять», «Поддай и попади», «Кто точнее?» и «Обстрел чужого поля».

### **Модуль 3. Легкая атлетика.**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. *Совершенствование навыков бега.* Кросс по слабопересеченной местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т.п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

### **Раздел «Кроссовая подготовка».**

Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*



Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным);

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

## 9 класс

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).*

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки

и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

История создания ГТО. Цели, задачи и принципы комплекса ГТО. Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Организация работы по подготовке учащихся к выполнению нормативов и требований ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностно ориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учета региональных особенностей и национальных традиций.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.** *Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°,*

кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (пристенная) - юноши: подтягивание в висе,

Гимнастическая перекладина (пристенная низкая) - девушки: подтягивание в висе лёжа.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; в длину с места;).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Кроссовая подготовка.* **На скорость:** К таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров. **На общую выносливость:** равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30 минут. Переменный бег (50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно). **Переменно-темповый бег:** Дистанция может составлять от 1 до 3 км. (чередование скорости происходит по времени). Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности:* сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

#### **IV. Тематическое планирование с указанием количества часов Тематическое планирование для 5 класса**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	1
3	Физическое совершенствование	
3.1	Гимнастика с основами акробатики	
	Строевые упражнения	2
	Висы и упоры	3
	Опорный прыжок	4
	Акробатические упражнения	5
3.2	Лёгкая атлетика	
	Спринтерский бег	6
	Эстафетный бег	3
	Прыжки в длину с разбега	3

	Метание малого мяча на дальность	2
	Бег на средние дистанции	8
	Кроссовая подготовка	10
3.3	Подвижные и спортивные игры	
	Баскетбол	8
	Волейбол	8
	Гандбол	3
	<b>Общее количество часов (примерное)</b>	<b>70 ч.</b>

### Тематическое планирование для 6 класса

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	
3.1	Гимнастика с основами акробатики	
	Висы	4
	Опорные прыжки	4
	Акробатика	4
3.2	Лёгкая атлетика	
	Спринтерский бег	6
	Прыжки в длину с разбега	4
	Метание мяча на дальность	6
	Бег на средние дистанции	2
	Кроссовая подготовка	9
3.3	Подвижные и спортивные игры	
	Баскетбол	9
	Волейбол	9
	Гандбол	5
	<b>Общее количество часов (примерное)</b>	<b>70 ч.</b>

### Тематическое планирование для 7 класса

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В системе уроков
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	
	Висы	3

	Опорные прыжки	4
	Акробатика	4
	Лазание по канату	3
3.2.2	Лёгкая атлетика	
	Спринтерский бег	6
	Прыжки в длину с разбега	4
	Метание мяча на дальность	4
	Бег на средние дистанции	5
	Кроссовая подготовка	11
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	
	Баскетбол	8
	Волейбол	8
	Гандбол	4
	<b>Общее количество часов (примерное)</b>	<b>70 ч.</b>

### Тематическое планирование для 8 класса

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	
	Висы и упоры	4
	Опорные прыжки	5
	Акробатика	5
3.2.2	Лёгкая атлетика	
	Спринтерский бег	5
	Прыжки	3
	Метание	3
	Бег на средние дистанции	4
	Кроссовая подготовка	10
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	
	Баскетбол	11
	Волейбол	7
	Подвижные игры	1
	<b>Общее количество часов (примерное)</b>	<b>70 ч.</b>

## Тематическое планирование для 9 класса

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	
	Висы	3
	Опорный прыжок	4
	Лазание по канату	3
	Акробатика	4
3.2.2	Лёгкая атлетика	
	Спринтерский бег	5
	Прыжки	4
	Метание мяча на дальность	4
	Бег на средние дистанции	5
	Кроссовая подготовка	9
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	
	Баскетбол	6
	Волейбол	10
	Футбол	2
	<b>Общее количество часов (примерное)</b>	<b>68 ч.</b>