

Проект рабочей программы  
по физической культуре для 5-9 класса  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа №17 имени Героя Советского Союза Н.А. Катина  
Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **1.1. Личностные результаты освоения образовательной программы по физической культуре:**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и

длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **1.2. Метапредметные результаты освоения образовательной программы:**

### **1.2.1. Познавательные УУД:**

#### **5 класс:**

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и

спортом;

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

#### **6 класс:**

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### **7 класс:**

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и

спортом;

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

## **8 класс:**

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

## **9 класс:**

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины

нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

### **1.2.2. Коммуникативные УУД:**

#### **5 класс:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

### **6 класс:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися;

### **7 класс:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

### **8 класс:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

### **9 класс:**

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

### **1.2.3. Регулятивные УУД:**

#### **5 класс:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

#### **6 класс:**

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении;

#### **7 класс:**

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

#### **8 класс:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

#### **9 класс:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей

команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### 1.3.Предметные результаты

#### 5 класс

К концу обучения в пятом классе обучающийся научится:

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

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 класс**

К концу обучения в шестом классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение

другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 класс

К концу обучения в седьмом классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнo-половых особенностей.

## 8 класс

К концу обучения в восьмом классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма

стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

## **Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

**Модуль «Гимнастика».** Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом

«лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 класс**

***Знания о физической культуре.*** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности.

Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление

небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

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

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## 7 класс

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

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники 13 двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики).

Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;

эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 класс**

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

*Способы самостоятельной деятельности.* Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий

корректирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».*** Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

***Модуль «Плавание».*** Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.

Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## **9 класс**

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные,

коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

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

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

**Развитие скоростных способностей.** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

**Развитие выносливости.** Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование

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

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».** Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног

в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной

рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

*Футбол. Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## 2. Тематическое планирование учебного курса «Физическая культура» для 5-9 классов

### 5 класс (102 часов)

| № п/п | Тема/раздел                                 | Воспитательный потенциал                                                                                                                                                                     | Возможность использования ЭОР                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Знания о физической культуре</b>         | установление доверительных отношений между учителем и его учениками, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения                                                   | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 3            |
| 2.    | <b>Способы самостоятельной деятельности</b> | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                    | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 5            |
| 3.    | <b>Физическое совершенствование.</b>        |                                                                                                                                                                                              | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 66           |
|       | <i>Модуль «Гимнастика»</i>                  | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                    | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 12           |
|       | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i>             | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                    | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 13           |
|       | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>          | использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 14           |
|       | <i>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол</i>   | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат                                                          | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 10           |

|   |                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|---|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                       | школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|   | Волейбол              | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 10 |
|   | Футбол                | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 5  |
| 4 | <b>Модуль «Спорт»</b> | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                      | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 30 |

### 6 класс (102 часа)

| № п/п | Тема/раздел                                 | Воспитательный потенциал                                                                                                                   | Возможность использования ЭОР                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Знания физической культуры</b>           | установление доверительных отношений между учителем и его учениками, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 3            |
| 2.    | <b>Способы самостоятельной деятельности</b> | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                  | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 5            |
| 3.    | <b>Физическое совершенствование.</b>        |                                                                                                                                            | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 66           |
|       | <i>Модуль</i>                               | принципы учебной дисциплины и                                                                                                              | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;                                                                                                                                                                  | 12           |

|   |                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   | «Гимнастика»                          | самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                                                       | <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>                                                                                            |    |
|   | Модуль «Легкая атлетика»              | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                         | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 13 |
|   | Модуль «Зимние виды спорта»           | использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности      | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 14 |
|   | Модуль «Спортивные игры»<br>Баскетбол | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 10 |
|   | Волейбол                              | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 10 |
|   | Футбол                                | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 5  |
| 4 | Модуль «Спорт»                        | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                      | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 30 |

## 7 класс (102 часа)

| № п/п | Тема/раздел                                  | Воспитательный потенциал                                                                                                                                                                          | Возможность использование ЭОР                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Знания физической культуре</b>            | установление доверительных отношений между учителем и его учениками, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения                                                        | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 3            |
| 2.    | <b>Способы самостоятельной деятельности</b>  | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                         | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 5            |
| 3.    | <b>Физическое совершенствование.</b>         |                                                                                                                                                                                                   | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 64           |
|       | <i>Модуль «Гимнастика»</i>                   | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                         | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 12           |
|       | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i>              | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                         | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 13           |
|       | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>           | использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности      | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 14           |
|       | <i>Модуль «Спортивные игры»</i><br>Баскетбол | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 10           |
|       | Волейбол                                     | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и                                                                                                                                  | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr</a>                                               | 10           |

|   |                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|---|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                       | самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми                                                                  | <a href="https://learningapps.org/myapps.php;https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">ograms?subjectId=263991</a>                                                                                                                                                                               |    |
|   | Футбол                | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php;https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://learningapps.org/myapps.php;</a><br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 5  |
| 4 | <b>Модуль «Спорт»</b> | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                      | <a href="https://learningapps.org/myapps.php;https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://learningapps.org/myapps.php;</a><br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 30 |

## 8 класс (102 часа)

| № п/п | Тема/раздел                                 | Воспитательный потенциал                                                                                                                   | Возможность использования ЭОР                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Знания физической культуре</b>           | установление доверительных отношений между учителем и его учениками, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения | <a href="https://learningapps.org/myapps.php;https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://learningapps.org/myapps.php;</a><br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 3            |
| 2.    | <b>Способы самостоятельной деятельности</b> | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                  | <a href="https://learningapps.org/myapps.php;https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://learningapps.org/myapps.php;</a><br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 5            |
| 3.    | <b>Физическое</b>                           |                                                                                                                                            | <a href="https://learningapps.org/myapps.php;https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://learningapps.org/myapps.php;</a><br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 64           |

|   |                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   | <b>совершенствование.</b>                    |                                                                                                                                                                                                   | <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>                                                                                            |    |
|   | <i>Модуль «Гимнастика»</i>                   | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                         | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 12 |
|   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i>              | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                         | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 10 |
|   | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>           | использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности      | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 14 |
|   | <i>Модуль «Плавание»</i>                     | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                         | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 3  |
|   | <i>Модуль «Спортивные игры»</i><br>Баскетбол | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 10 |
|   | Волейбол                                     | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 10 |
|   | Футбол                                       | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 5  |
| 4 | <b>Модуль «Спорт»</b>                        | включение в урок игровых процедур,                                                                                                                                                                | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;                                                                                                                                                                  | 30 |

|  |  |                                                                                           |                                                                                                                                                               |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности | <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 9 класс (102 часа)

| № п\п | Тема/раздел                                 | Воспитательный потенциал                                                                                                                                                                     | Возможность использование ЭОР                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Знания физической культуре</b>           | установление доверительных отношений между учителем и его учениками, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения                                                   | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 3            |
| 2.    | <b>Способы самостоятельной деятельности</b> | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                    | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 5            |
| 3.    | <b>Физическое совершенствование.</b>        |                                                                                                                                                                                              | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 64           |
|       | <i>Модуль «Гимнастика»</i>                  | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                    | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 12           |
|       | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i>             | принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                    | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 10           |
|       | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>          | использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a> | 14           |
|       | <i>Модуль «Плавание»</i>                    | принципы учебной дисциплины и                                                                                                                                                                | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;                                                                                                                                                                  | 3            |

|   |                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|---|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                                                  | самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                                                                                       | <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr&lt;br/&gt;ograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr<br/>ograms?subjectId=263991</a>                                                                                            |    |
|   | <i>Модуль<br/>«Спортивные игры»</i><br>Баскетбол | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr&lt;br/&gt;ograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr<br/>ograms?subjectId=263991</a> | 10 |
|   | Волейбол                                         | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr&lt;br/&gt;ograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr<br/>ograms?subjectId=263991</a> | 10 |
|   | Футбол                                           | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr&lt;br/&gt;ograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr<br/>ograms?subjectId=263991</a> | 5  |
| 4 | <b>Модуль «Спорт»</b>                            | включение в урок игровых процедур, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, активизация их познавательной деятельности                                                                      | <a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;<br><a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr&lt;br/&gt;ograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPr<br/>ograms?subjectId=263991</a> | 30 |