


«Рассмотрено»:  
на заседании Педагогического совета  
протокол №1 от «29» августа 2022года  
председатель Педагогического совета  
 Ч.М. Аскарова

«Утверждаю»:

Директор МБОУ КСШ №4  
Р.Д. Бариев

Введено в действие приказом № 332/22  
от «29» августа 2022 года



По учебному плану муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кукморская средняя школа №4» на 2022 – 2023 учебный год на уроки по физической культуре недельная нагрузка составляет в 5-9 классах 3 часа в неделю (102 часа в год).

Срок реализации: 5 лет

Годы реализации: 2022/2023 - 2026/2027 уч.год

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных

модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## Планируемые образовательные результаты

### Личностные результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### Метапредметные результаты

#### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Универсальные**

**коммуникативные**

**действия:**

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

**Универсальные**

**учебные**

**регулятивные**

**действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся 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.

## Предметные результаты

### 5 КЛАСС

К концу обучения в 5 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 (для бесснежных районов — имитация передвижения);

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 6 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 **7 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 общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 8 КЛАСС

К концу обучения в **8 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 (для бесснежных районов — имитация передвижения);

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 **9 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 кувыркком, мятником;

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.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	Знакомство с программным материалом и	0.5	0	0.5
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5



1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1
Итого по разделу		3		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0.25
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25
2.8.	Процедура определения состояния организма с	0.5	0	0.5
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм	0.5	0	0.5
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5
Итого по разделу		5		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0.5
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	2
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0.5	1.5
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2	0.5	1.5
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0.25	0.75
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0.25	0.75

3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0.25	0.75
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0.25	0.75
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0.25	0.75
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0.5	1.5
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время	1	0	1
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0.5	1.5
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0.5	1.5
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности	1	0	1
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при	1	0	1
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0.5	1.5
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0.5	2
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике	1	0	1
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0.25	0.75
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0.5	1.5
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0.5	1.5
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого	2	0	1.5
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0.5	2.5
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0.25	0.75

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	3	0.5	2.5
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу»	2	0	1.5
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0.5	1.5
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0.25	0.75
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	0.5
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на	1	0.5	0.5
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0.5	0.5
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5	0	0.5
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	0.5	0	0.5
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0.25	0.5
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0.25	0.5
Итого по разделу		64		
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0.25	29.75
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9.75	88.75

6 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
---	---------------------------------------	------------------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>				
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>				
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0.5
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	1
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	1
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	0	0.5
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1
Итого по разделу		5		
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	4	1	3
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	3	0.5	2.5
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0.25	2.75
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	1	0	1
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	0.5	2.5
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой	1	0	1

3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	3	0.25	2.75
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики	1	0	1
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	6	1	5
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	0.25	2.75
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	3	0	3
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	4	0.25	3.75
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0.25	2.75
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному	1	0	1
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	6	1	5
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6	1	5
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3	0.25	2.75
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1

Итого по разделу		64		
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0.25	29.75
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6.75	95.25

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0.5
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0.5
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий	1	0	1
Итого по разделу		3		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0.5
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0.5
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0.5
Итого по разделу		5		

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0.25	2.75
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0.25	0.75
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0.25	1.75
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	1	0	1
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	3	0.25	2.75
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	1	0	1
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0.25	1.75
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	3	0.25	2.75
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	1	0	1
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0.25	1.75
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0.25	1.75
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0.25	1.75
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения	1	0	1
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0.25	1.75

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	0.5	2.5
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	1
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	3	0.25	2.75
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	4	0.25	3.75
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	4	0.25	3.75
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	6	0.5	5.5
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	5	0.25	4.75
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0.25	1.75
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	0.25	1.75
Итого по разделу		64		



Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0.25	29.75
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5.25	96.75

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1
Итого по разделу		3		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1.5	0	1.5
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1.5	0	1.5
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1
Итого по разделу		5		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация	2	0.5	1.5
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация	2	0.5	1.5
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3	0.5	2.5
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	3	0.5	2.5
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0.5	1.5
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	2
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	1	2

3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	0.5	1.5
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0.25	1.75
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	4	0.25	3.75
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0.25	1.75
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0.5	3.5
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2	0	2
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0.25	1.75
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0.25	1.75
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0.25	2.75
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0.25	2.75
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	4	0.5	3.5
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	1
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0.5	2.5
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	5	0.5	4.5

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0.5	3.5
Итого по разделу		64		
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0.25	29.75
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8.5	93.5

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1
Итого по разделу		3		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	1
2.2.	Банные процедуры	1	0	1
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	2
Итого по разделу		5		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	2	0.25	1.75

3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2	0.25	1.75
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0.25	2.75
3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	1	0.25	0.75
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0.25	0.75
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	0.5	1.5
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0.5	1.5
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3	0.5	2.5
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0.5	1.5
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0.25	0.75
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3	1	2
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	2	0.5	1.5
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	6	1	5
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	2	0	2
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	2	0	2
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	10	1	9
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	13	2	11
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	4	0.5	3.5
Итого по разделу		64		
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0.25	29.75
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9.75	92.25

