

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кузбасса**

**Управление образования администрации**

**Прокопьевского муниципального округа**

**МБОУ «Котинская ООШ»**

**РАССМОТРЕНО**

ШМО начальных классов и  
физической культуры

\_\_\_\_\_  
Пашкова С.Ю.

Протокол № 1 от «26» 08 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Киселева С.Н.

«28» 08 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Корнева Т.Н.

Приказ № 65 от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4482377)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

**с. Котино 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Программа модулей «Футбол для всех»5-6кл., «Флорбол»7-8кл, «Футбол» 9кл. осуществляются за счёт внеурочной деятельности.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» Пояснительная записка модуля «Футбол для всех» Учебный модуль «Футбол для всех» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. Модуль по футболу создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы. Командный характер игры в футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Систематические занятия футболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Целью изучения модуля по футболу является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни. Задачами изучения модуля по футболу являются: формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе; приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола; укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма; воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе. Место и роль модуля по футболу. Модуль по футболу расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования. Учитель имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся. Модуль по футболу может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части

учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей(законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).Предметные результаты При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире; владение различными приемами владения мячом; применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке; применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите; организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста; овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол);Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья(рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФЛОРБОЛ»

Пояснительная записка модуля «Флорбол» Модуль «Флорбол» (далее – модуль по флорболу, флорбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы. Флорбол является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Целью изучения модуля по флорболу является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «флорбол». Задачами изучения модуля по флорболу являются: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёмов двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по флорболу; формирование общих представлений о виде спорта «флорбол», его истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами вида спорта «флорбол»; формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами флорбола, в том числе для самореализации и самоопределения; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами флорбола; популяризация флорбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям флорболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы

89 Место и роль модуля по флорболу. Модуль по флорболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Специфика модуля по флорболу сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся. Интеграция модуля по флорболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, подготовке и проведении спортивных мероприятий, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участия в спортивных соревнованиях. Модуль по флорболу может быть реализован в следующих

вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по флорболу с выбором различных его элементов, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся; в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей(законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа.

**ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»** Пояснительная записка модуля «Футбол» Учебный модуль «Футбол» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. Футбол – самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплочённости и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации. Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Модуль по футболу рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий. Целями изучения модуля по футболу являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Футбол». Задачами изучения модуля по футболу являются: Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы всестороннее гармоничное развитие обучающихся,

увеличение объёма их двигательной активности; формирование общих представлений о футболе, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола; ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе; ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся; обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу; воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола; популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта. Место и роль модуля по футболу. Модуль по футболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объёма двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни. Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы Модуль по футболу может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся; в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей

(законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС *Знания о физической культуре.* Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. 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 обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель 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, культурноэтнических 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 физкультурпауз, 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 сложнокоординированных 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).

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.* рождение 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 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 корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей 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 обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на 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: подводящие 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.

*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 другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с

горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в 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 другие игры).

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

### *Специальная физическая подготовка.*

#### Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища 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 сильной 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 непределёнными 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 поочерёдно. 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.

1) 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 ноге 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. 2) 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 передвижением (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.3) 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.4) 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.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Футбол для всех**

#### Содержание модуля по футболу

Знания о футболе. Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и

питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа. Способы самостоятельной деятельности. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. Физическое совершенствование. Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. Технические действия в игре. Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы. Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу, по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, внешней частью подъёма, после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча, с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча: внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты): «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом), «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча: из-за боковой линии, с места из положения ноги вместе и шага, на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля: летящего навстречу

и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением, высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега, летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из руки подброшенному перед собой мячу) на точность. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы Тактические действия в нападении. Индивидуальные действия без мяча. Выбор место расположения на футбольном поле. Индивидуальные действия с мячом. Способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Планируемые результаты. Содержание модуля по футболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Содержание модуля по флорболу. Знания о флорболе. История развития отечественных и зарубежных флорбольных клубов. Ведущие игроки флорбольных клубов региона и Российской Федерации. Названия и роль главных флорбольных организаций, федераций (международные, российские), осуществляющих управление флорболом. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы. Флорбольные клубы, их история и традиции. Известные отечественные флорболисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны и российских клубов на мировых первенствах и международных соревнованиях. Требования безопасности при организации занятий флорболом. Характерные травмы флорболистов и мероприятия по их предупреждению. Флорбольный словарь терминов и определений. Правила соревнований игры во флорбол. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по

флорболу. Жесты судьи. Амплуа полевых игроков при игре во флорбол. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств флорболистов. Понятия и характеристика технических и тактических элементов флорбола, их название и методика выполнения. Способы самостоятельной деятельности. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по флорболу в качестве зрителя, болельщика (фаната). Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание флорболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий флорболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Тестирование уровня физической подготовленности во флорболе. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья. Физическое совершенствование. Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий флорболиста: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений. Разминка и её роль в уроке физической культуры. Технические приемы и тактические действия во флорболе, изученные на уровне начального общего образования. Элементы техники передвижения по игровой площадке полевого игрока во флорболе. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятканосок»); Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. Прием: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной. Бросок мяча: заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заматающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом. Розыгрыш спорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание. Техника игры вратаря: стойка (высокая, средняя, низкая); элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях, на коленях толчком одной или двумя руками от пола, отталкиванием ногой от пола со стойки на колени, смешанный тип); элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование – отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой, ловля – одной или двумя руками, накрывание); элементы техники нападения (передача мяча рукой). Тактика игры вратаря: выбор позиции при атакующих действиях соперника и стандартных положениях, правильный способ применения технических действий в

игре, атакующие действия (пас), руководство игрой партнеров по обороне. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом и без мяча (открытие, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, подключение); групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях); командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях (позиционная атака, быстрая атака), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке (спорный мяч, свободный удар, ввод мяча в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах в атаке (игра в численном большинстве). Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы Тактика защиты: Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне. Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите (спорный мяч, свободный удар, ввод мяча в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах (игра в численном меньшинстве). Учебные игры во флорбол. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по футболу Знания о футболе. Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях. Выдающиеся отечественные и зарубежные игроки, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий футболом. Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности судейской бригады. Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты, проводимые для общеобразовательных организаций и обучающихся («Кожаный мяч», «Мини футбол – в школу», «Футбол в школе» и другие физкультурно-спортивные мероприятия). Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Влияние занятий

футболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма. Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы. Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол. Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры. Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу. Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Контроль за физической нагрузкой, физическим развитием и состоянием здоровья. Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе. Физическое совершенствование. Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола. Индивидуальные технические действия с мячом: ведение мяча ногой – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой); остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны; удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема; удар по мячу головой – серединой лба; обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» выпадом, «уход» в сторону, «уход» с переносом ноги через мяч, «удар» по мячу ногой; отбор мяча – выбиванием, перехватом; Вбрасывание мяча. Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы. Учебные игры в футбол. Участие в фестивалях и соревнованиях по футболу. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** в результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные 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. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать 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.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 физкультурминуток, 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);

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

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 Олимпийских 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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; 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).

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 обучающихся, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; 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).

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

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 обучающихся общеобразовательной организации;

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.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты. При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Метапредметные результаты. При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата; владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу; аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты. При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире; владение различными приемами владения мячом; применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке; применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите; организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного

возраста; овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол); Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты Содержание модуля по футболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

**Личностные результаты.** При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития футбола; проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами; формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола.

**Метапредметные результаты** При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и

отстаивать своё мнение; умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач. Предметные результаты При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: понимание роли и значения занятий футболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья; знания правил соревнований по виду спорта футбол, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты; соблюдать правила игры футбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря; знания правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика; умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками; умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам; демонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финтов»), отбора и вбрасывания мяча; умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок; выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом; соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки; выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования; участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях; взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### Планируемые результаты

Содержание модуля по флорболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. Личностные результаты. При изучении модуля по флорболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю. России через достижения национальной сборной команды страны по флорболу и ведущих российских клубов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы и других международных соревнованиях, уважение государственных символов (герб, флаг,

гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития флорбола в современном обществе; умение ориентироваться на основные нормы морали, духовнонравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами флорбола; проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами флорбола, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных флорбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных флорбольных клубов, а также школьных спортивных клубов; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи; реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по флорболу; готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами флорбола. Метапредметные результаты. При изучении модуля по флорболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по флорболу; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в

учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач; способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности. Предметные результаты. При изучении модуля по флорболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты :понимание роли и значения занятий флорболом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знания роли главных флорбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии отечественных и зарубежных флорбольных клубов, игроках ведущих флорбольных клубов региона и Российской Федерации ;знания правил соревнований по виду спорта флорбол, состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по флорболу и основных функций судей, жестов судьи, осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря; умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя, подвижные игры и эстафеты с элементами флорбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками; умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки во флорболе, основные методы обучения техническим приемам; умение демонстрировать технику владения клюшкой и мячом: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, в том числе в сочетании с приемами техники передвижения, отбора и розыгрыша спорного мяча, технических приемов и тактических действий игры вратаря (стойки, элементы. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы техники перемещения, элементы техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения), применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности; знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций, применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению техникотактических основ флорбола, умение отслеживать правильность двигательных

действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры во флорбол; умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств флорболистов; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча) и ошибки в технике передвижения различными способами; умение применять правила безопасности при занятиях флорболом правомерного поведения во время соревнований по флорболу в качестве зрителя, болельщика; умение характеризовать внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и применять средства восстановления организма после физической нагрузки на занятиях флорболом, умение применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности; умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием, умение подбирать спортивную одежду и обувь для занятий флорболом; умение организовывать самостоятельные занятия с использованием средств флорбола, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; знания контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности флорболиста, умение проводить тестирование уровня физической и технической подготовленности юного флорболиста, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся; владение навыками взаимодействия в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			

2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	resh.edu.ru
Итого по разделу		4	

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		3	

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	resh.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	resh.edu.ru
2.7	Модуль "Спорт"	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		58	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	resh.edu.ru
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	resh.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	8	resh.edu.ru

	"Спортивные игры")		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	resh.edu.ru
2.7	Модуль "Спорт"	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		58	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	resh.edu.ru
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	resh.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	8	resh.edu.ru
	"Спортивные игры")		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	resh.edu.ru
2.7	Модуль "Спорт"	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		58	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	resh.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	10	resh.edu.ru

	"Спортивные игры")		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	resh.edu.ru
2.7	Модуль "Спорт"	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	resh.edu.ru
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	resh.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	История футбола (мини-футбола)	1			
2	Передвижения и остановки	2			
3	Удары по мячу	10			
4	Остановка мяча	4			
5	Ведение мяча и обводка	4			
6	Отбор мяча, вбрасывание	4			
7	Игра вратаря	5			
8	Тактика игры	4			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
-------------------------------------	----	--

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФЛОРБОЛ 7-8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		часов
1	Общая физическая подготовка	12
2	Специальная физическая подготовка	8
3	Техническая подготовка	6
4	Тактическая подготовка	6
5	Соревновательная подготовка	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФУТБОЛ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Техническая подготовка	8
5	Тактическая подготовка	8
6	Соревнования	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов

		Всего
1	Физическая культура в основной школе.Т.Б. на уроках физкультуры.	1
2	Бег на короткие дистанции КДК	1
3	Бег на длинные дистанции	1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1

5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
9	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Техника ловли и передачи мяча на месте.	1
10	Техника ловли и передачи мяча на месте	1
11	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1
12	Ведение мяча стоя на месте	1
13	Ведение мяча в движении	1
14	Ведение мяча в движении	1
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
16	Технические действия с мячом	1
17	Технические действия с мячом	1
18	Режим дня.Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1

19	Кувырок вперед и назад в группировке	1
20	Кувырок назад в группировке	1
21	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно	1
22	Олимпийские игры древности	1
23	Опорные прыжки	1
24	Опорные прыжки	1
25	Упражнения на низкой гимнастической скамье	1
26	Упражнения на гимнастической лестнице	1

27	Упражнения на гимнастической скамейке	1
28	Организация и проведение самостоятельных занятий	1
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
31	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
34	Повороты на лыжах способом переступания	1
35	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1
36	Повороты на лыжах способом переступания	1
37	Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1
38	Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1

39	Спуск на лыжах с пологого склона	1
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1
43	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1
44	Технические действия с мячом	1
45	Прямая нижняя подача мяча	1
46	Прямая нижняя подача мяча	1
47	Приём и передача мяча снизу	1

48	Приём и передача мяча снизу	1
49	Приём и передача мяча сверху	1
50	Приём и передача мяча сверху	1
51	Технические действия с мячом	1
52	Составление дневника по физической культуре	1
53	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
55	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1
56	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1
57	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1
58	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1
59	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1

60	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1
61	Обводка мячом ориентиров	1
62	Упражнения утренней зарядки. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
65	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени КДК	1
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

#### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Возрождение Олимпийских игр Т.Б. на уроках физкультуры	1
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
3	Спринтерский бег	1
4	Гладкий равномерный бег	1
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1

7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
10	Передвижение в стойке баскетболиста	1
11	Прыжки вверх толчком одной ногой	1
12	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
13	Остановка двумя шагами и прыжком	1
14	Упражнения в ведении мяча	1
15	Упражнения на передачу и броски мяча.	1
16	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1

17	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Правила поведения на уроках гимнастики.	1
18	Акробатические комбинации	1
19	Акробатические комбинации	1
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
25	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1

26	Физическая подготовка человека. Упражнения на гимнастической стенке.	1
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1
28	Упражнения ритмической гимнастики	1
29	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Упражнения ритмической гимнастики.	1
30	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
33	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1
34	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1

36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1
37	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1
38	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1
39	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1
40	Упражнения в ведении мяча	1
41	Упражнения на передачу и броски мяча	1
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
43	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1
44	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1

45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
51	Упражнения для коррекции телосложения. Удар по катящемуся мячу с места.	1
52	Удар по катящемуся мячу с разбега	1
53	Удар по катящемуся мячу с разбега	1
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1

	остановки мяча	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1
60	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1

61	Спринтерский бег	1
62	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Гладкий равномерный бег.	1
63	Метание малого мяча по движущейся мишени	1
64	Основные показатели физической нагрузки. КДК.	1
65	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1
66	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

#### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Истоки развития олимпизма в России. Т.Б. на уроках физкультуры.	1
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Бег на короткие и средние дистанции.	1
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1
4	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Бег 1500м.	1
5	Эстафетный бег	1

6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
7	Тактическая подготовка Кросс.3 км.	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
9	Планирование занятий технической подготовкой. Т.Б. на занятиях спортивными играми.	1
10	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1
11	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
12	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
13	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
15	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1

17	Акробатические комбинации	1
18	Акробатические пирамиды	1
19	Стойка на голове с опорой на руки	1
20	Комплекс упражнений степ-аэробики	1
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1
22	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения на гимнастической скамье.	1
23	Комбинация на гимнастической скамье.	1

24	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
26	упражнения на гимнастической стенке.	1
27	Упражнения на гимнастической стенке.	1
28	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1
29	Торможение на лыжах способом «упор»	1
30	Торможение на лыжах способом «упор»	1
31	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
32	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
33	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
34	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
35	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
37	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1

38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1
39	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1
40	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
43	Верхняя прямая подача мяча	1

44	Верхняя прямая подача мяча	1
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
47	Перевод мяча за голову	1
48	Перевод мяча за голову	1
49	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1
53	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1
54	Тактические действия при выполнении углового удара	1
55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1

59	Прыжки с разбега в высоту	1
60	Бег на короткие и средние дистанции	1
61	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий Эстафетный бег.	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1

63	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1
64	Прыжки с разбега в длину	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

#### 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура в современном обществе. Т.Б. на уроках физической культуры.	1
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на короткие и длинные дистанции.	1
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1
4	Бег на длинные дистанции	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
7	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Прыжок в длину с места.	1

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
9	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
10	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
11	Передача мяча одной рукой снизу	1
12	Передача мяча одной рукой снизу	1
13	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
14	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
15	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
17	Упражнения для профилактики утомления. Т.Б. на уроках гимнастики.	1

18	Акробатические комбинации	1
19	Акробатические комбинации	1
20	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамье	1
21	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамье	1
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1
23	Опорный прыжок.	1
24	Опорный прыжок	1
25	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1
26	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1

28	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
29	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Т.Б. на занятиях лыжной подготовки.	1
30	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
31	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
32	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
33	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
34	Торможение боковым скольжением	1
35	Торможение боковым скольжением	1
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1
37	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1
40	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода	1

	на другой	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1
42	Прямой нападающий удар	1
43	Прямой нападающий удар	1
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
46	Тактические действия в защите	1
47	Тактические действия в защите	1
48	Тактические действия в нападении	1

49	Тактические действия в нападении.	1
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1
53	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма.	1
54	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
55	Правила игры в мини-футбол	1
56	Правила игры в мини-футбол	1
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
59	Прыжки в длину с разбега	1
60	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
62	Бег на короткие и средние дистанции	1

63	Бег на длинные дистанции	1
64	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения Кросс 3км.	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1

68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Туристские походы как форма активного отдыха.Т.Б. на уроках физкультуры.	1
2	Бег на короткие и средние дистанции	1
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1
4	Бег на длинные дистанции	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1
9	Ведение мяча	1
10	Передача мяча	1
11	Передача мяча.	1
12	Ведение мяча	1
13	Приемы и броски мяча на месте	1
14	Приемы и броски мяча на месте	1
15	Приемы и броски мяча в прыжке	1
16	Приемы и броски мяча в прыжке.	1

17	Приемы и броски мяча после ведения	1
18	Приемы и броски мяча после ведения	1

19	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Правила безопасности на уроках гимнастики.	1
20	Длинный кувырок с места и разбега.	1
21	Длинный кувырок с разбега	1
22	Кувырок назад в упор	1
23	Кувырок назад в упор.	1
24	Гимнастическая комбинация (комплекс)	1
25	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамье (д).на стенке (м).	1
26	Упражнения черлидинга	1
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1
29	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	1
30	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
35	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1

36	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение "плугом" и "упором".	1
37	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1
38	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием,	1

	перешагиванием.	
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
40	Переход с одного лыжного хода на другой.	1
41	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1
42	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
46	Приёмы и передачи мяча на месте	1
47	Приёмы и передачи в движении	1
48	Нападающий удар	1
49	Нападающий удар	1
50	Блокирование	1
51	Блокирование	1
52	Ведение мяча	1
53	Приемы мяча	1
54	Передачи мяча	1

55	Передачи мяча.	1
56	Остановки и удары по мячу с места	1
57	Остановки и удары по мячу в движении	1
58	Остановки и удары по мячу в движении	1
59	Измерение функциональных резервов организма Прыжки в высоту.	1
60	Прыжки в высоту	1
61	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1
62	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1
63	Бег на короткие и средние дистанции. КДК	1
64	Восстановительный массаж. Бег на длинные дистанции.	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

### ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Введение. История футбола. Техника безопасности на занятиях футболом.	1
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1

3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	1
10	Удары по летящему мячу серединой лба	1
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1
16	Остановка мяча грудью	1
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1
22	Выбивание мяча ударом ногой	1
23	Отбор мяча перехватом	1
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1
25	Отбор мяча в подкате	1
26	Ловля катящегося мяча	1
27	Ловля мяча, летящего навстречу	1
28	Ловля мяча сверху в прыжке	1
29	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1
30	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1
31	Тактика свободного нападения	1
32	Позиционные нападения без изменения позиций	1

33	Позиционные нападения с изменением позиций	1
34	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
35	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>35</b>

### Флорбол 7-8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками.	1
2	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста. (высокая,средняя,низкая)	1
3	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста. (высокая, средняя, низкая)	1
4	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами.	1
5	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1
6	Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1
7	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой. Техника выполнения броска на месте и в движении.	1
8	Обучение технике отбора мяча Парные эстафеты.	1
9	Обучение технике отбора мяча. Парные эстафеты.	1
10	Совершенствование технике нападения. Повторное изучение отбора мяча.	1
11	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники нападения. Учебная игра флорбол.	1

12	Повторное изучение техники нападения. Изучение техники игры в вратаря. Учебная игра.	1
13	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении. Парная эстафета	1
14	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении. Парная эстафета.	1
15	Техника защиты отбор мяча ногой. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое.	1
16	Техника защиты отбор мяча ногой. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое.	1
17	Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра.	1
18	Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра.	1
19	Техника нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря Учебная игра.	1
20	Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку. Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Учебная игра.	1
21	Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.	1
22	Техника нападения остановка мяча ногой. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
23	Изучение правил проведения соревнований по флорболу Техника игры вратаря. Учебная игра.	1
24	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча. Техника защиты отбор мяча ногой	1
25	Передача мяча в парах в движении. Техника игры вратаря. Учебная игра.	1
26	Передачи мяча по кругу 1-2 мячами. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
27	Техника нападения ведения мяча восьмеркой. Техника защиты отбор мяча ногой и клюшкой.	1
28	Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении Совершенствование отбора мяча Бросок мяча на месте и в движении	1

29	Удары мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках.	1
30	Удары мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках.	1
31	Техника передвижений. Техника нападения, остановка прыгающего и летящего мяча на месте. Спортивная игра.	1
32	Техника передвижений. Техника нападения, остановка прыгающего и летящего мяча на месте. Спортивная игра.	1
33	Совершенствование техники элементов пройденных на предыдущих уроках. Учебная игра.	1
34	Совершенствование техники элементов пройденных на предыдущих уроках. Учебная игра.	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>

### Футбол 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Теоретическая подготовка История развития мини-футбола в России	1
2	Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей	1
3	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	1
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1
5	Комбинации из освоенных элементов	1
6	Перекачивание мяча вперед, назад, в стороны	1
7	Ведение мяча ведущая правая, левая, попеременно	1
8	Ведение мяча по прямой, зигзагами, по кругу	1
9	Ведение мяча по прямой, зигзагами, по кругу	1
10	Жонглирование двумя ногами(стопами) попеременно	1
11	Жонглирование двумя ногами(стопами) попеременно	1
12	Жонглирование двумя ногами(бедрами) попеременно	1
13	Жонглирование одной ногой(стопой) не опуская ногу	1
14	Жонглирование головой	1
15	Жонглирование всеми частями тела попеременно	1
16	Жонглирование всеми частями тела попеременно	1

17	Удар внутренней частью стопы	1
18	Удар внешней частью стопы	1
19	Удар подъёмом стопы	1
20	Удар с лета	1
21	Удар с лета	1
22	Удар головой	1
23	Остановка подошвой стопы	1
24	Остановка коленом	1
25	Передача после остановки мяча	1
26	Передача после ведения мяча	1
27	Передача в одно касание	1
28	Отбор выбиванием мяча	1
29	Отбор перехватом на опережение	1
30	По физической подготовке	1
31	По специальной физической подготовке	1
32	По технической подготовке	1
33	Участие в официальных соревнованиях	1
34	Участие в турнирах и товарищеских встречах	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура 8-9класс/В.И.Лях Издательство "Просвещение"

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-7 класс/В.И. Лях; под редакцией Виленского М.Я., Физическая культура, 8-9 класс/В.И.Лях.; под редакцией Виленского М.Я., изд-во "Просвещение" учебник»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

<https://uchi.ru>

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)