

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Олимпийские резервы»
5-9 класс
(спортивно-оздоровительной направленности)**

1.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную 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 программативных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. **Модуль «Лёгкая атлетика».** Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. **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 «транспортёрке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. **Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях. Примерная рабочая программа 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. 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. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений

руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

5класс

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 физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

бкласс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8класс

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, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты 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 общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, модулей и тем программы	Кол- во часов	ЦОР/ЭОР
1	Специальная физическая подготовка. Модуль «Легкая атлетика».	5	
	Вводный ИОТ № 44-49-16. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м. <i>(Занятие посвящено «Дню знаний»)</i> .	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Развитие силовых способностей.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15— 20 мин.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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».	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Специальная физическая подготовка. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	5	
	ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях. <i>(Занятие посвящено «Дню Учителя»)</i> .	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Примерная рабочая программа с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	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.		
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».	5	
	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 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).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Комплексы программативных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни,	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. <i>(Занятие посвящено «Дню спасателя»).</i>		
4	Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта».	5	
	ИОТ № 44-47-16.Правила проведения самостоятельных занятий. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передвижение на лыжах. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором». Повороты переступанием в движении.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Спуск с уклонов.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) с использованием техники лыжных ходов. <i>(Занятие посвящено «Дню защитника Отечества»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Базовая физическая подготовка.	4	
	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).		
6	Специальная физическая подготовка. Модуль «Легкая атлетика».	5	
	ИОТ № 44-49-16. Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1 1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Страховка.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Специальная физическая подготовка. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5	
	Техника безопасности. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. <i>(Занятие посвящено «Дню Победы»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег в максимальном темпе.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Итого	34	

№ п/п	Наименование разделов, модулей и тем программы	Кол- во часов	ЦОР/ЭОР
1	Легкая атлетика	5	
	Вводный ИОТ № 44-49-16. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м. <i>(Занятие посвящено «Дню знаний»)</i> .	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль. Развитие скоростных способностей.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО. Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500г (девушки) с разбега на дальность. подготовка к сдаче норм ГТО	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Специальная физическая подготовка. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	5	
	ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <i>(Занятие посвящено «Дню Учителя»)</i> .	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».	5	

	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). <i>(Занятие посвящено «Дню спасателя»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта».	5	
	ИОТ № 44-47-16. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передвижение на лыжах. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором». Повороты переступанием в движении.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Спуск с уклонов.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) с использованием техники лыжных ходов. <i>(Занятие посвящено «Дню защитника Отечества»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

5	Базовая физическая подготовка.	4	
	Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Специальная физическая подготовка. Модуль «Легкая атлетика».	5	
	ИОТ № 44-49-16. Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Страховка.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Специальная физическая подготовка. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5	
	Техника безопасности. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. (Занятие посвящено «Дню Победы»).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	действия в нападении и защите. Игра по правилам.		
	Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Итого	34	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, модулей и тем программы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Специальная физическая подготовка. Модуль «Легкая атлетика».	5	
	Вводный ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. (<i>Занятие посвящено «Дню знаний»</i>).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15— 20 мин.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие выносливости.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Специальная физическая подготовка. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	5	

	ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 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. <i>(Занятие посвящено «Дню Учителя»)</i> .	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».	5	
	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью .Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Опорный прыжок. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. <i>(Занятие посвящено «Дню спасателя»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта».	5	
	ИОТ № 44-47-16. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передвижение на лыжах. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором». Повороты переступанием в движении.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Спуск с уклонов.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) с использованием техники лыжных ходов. <i>(Занятие посвящено «Дню защитника Отечества»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Базовая физическая подготовка.	4	
	Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	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).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Специальная физическая подготовка. Модуль «Легкая атлетика».	5	
	ИОТ № 44-49-16.Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Страховка.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Специальная физическая подготовка. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5	
	Техника безопасности. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. <i>(Занятие посвящено «Дню Победы»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Итого	34	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, модулей и тем программы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Специальная физическая подготовка. Модуль «Легкая атлетика».	5	
	Вводный ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. (Занятие посвящено «Дню знаний»).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие скоростных способностей.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие координации движений.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Специальная физическая подготовка. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	5	
	ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. (Занятие посвящено «Дню Учителя»).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой)	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	после отскока от стены (от пола).		
3	Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».	5	
	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование висов и упоров. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью .Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. <i>(Занятие посвящено «Дню спасателя»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта».	5	
	ИОТ № 44-47-16. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передвижение на лыжах. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором». Повороты переступанием в движении.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Спуск с уклонов.		
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) с использованием техники лыжных ходов. <i>(Занятие посвящено «Дню защитника Отечества»)</i> .	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Базовая физическая подготовка.	4	
	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.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Специальная физическая подготовка. Модуль «Легкая атлетика».	5	
	ИОТ № 44-49-16. Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1 1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Страховка.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Специальная физическая подготовка. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5	
	Техника безопасности. Технические приемы и командно-	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	тактические действия в командных (игровых) видах. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. <i>(Занятие посвящено «Дню Победы»).</i>		
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Многоскоки через препятствия.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Итого	34	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, модулей и тем программы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Специальная физическая подготовка. Модуль «Легкая атлетика».	5	
	Вводный ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, переходящие в бег с ускорением. <i>(Занятие посвящено «Дню знаний»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15— 20 мин.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Развитие гибкости.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Специальная физическая подготовка. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	5	
	ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. <i>(Занятие посвящено «Дню Учителя»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».	5	
	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование висов и упоров. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Опорный прыжок. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	процедуры. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.		
	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. <i>(Занятие посвящено «Дню спасателя»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта».	5	
	ИОТ № 44-47-16.Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Передвижение на лыжах. Подъем «елочкой», «полуелочкой».Торможение «плугом», «упором». Повороты переступанием в движении.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Спуск с уклонов.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км (девушки),5 км (юноши) с использованием техники лыжных ходов. <i>(Занятие посвящено «Дню защитника Отечества»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Базовая физическая подготовка.	4	
	Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/

	Подвижные и спортивные игры. Технические действия национальных видов спорта.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Специальная физическая подготовка. Модуль «Легкая атлетика».	5	
	ИОТ № 44-49-16.Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Страховка.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Специальная физическая подготовка. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5	
	Техника безопасности. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. <i>(Занятие посвящено «Дню Победы»).</i>	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.	1	resh.edu.ru/subject/9/5/
	Итого	34	