

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Премьер-УчФильм»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 59 г. Рязань  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Рязань**

**МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 1 – 11 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ «ФизкультУРА!»**



Модульная программа по Физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм» при активном участии преподавателей физической культуры, имеющих высшую квалификационную категорию:

- Баранова Ольга Александровна – преподаватель МБОУ СОШ №59 г. Рязань, победитель конкурса «Лучшие учителя России 2007», лауреат конкурса «Учитель года 2011»;
- Гладышев Дмитрий Владимирович – преподаватель МБОУ СОШ №3 г.Рязань, призер конкурса «Учитель года 2008»;
- Кирьякова Ирина Ивановна – преподаватель Гимназии №2 г. Рязань, победитель муниципального конкурса «Мастер педагогического труда по внеурочным формам спортивно-массовой и оздоровительной работы 2012».

**Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» рекомендована Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура».**

В целях укрепления интереса и мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом, наглядной демонстрации занятий с использованием программы специалистами ООО «Премьер-УчФильм» было разработано видеопособие (по всем модулям программы) «ФизкультУРА!».

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с ребятами в этом направлении.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» определен в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Предметные результаты по программе «Физическая культура» должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся должны обеспечивать также различные программы, курсы по выбору и разнообразная внеурочная деятельность физкультурно-спортивной направленности.

Модульная программа по Физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» (далее – программа) разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм», в которой систематизирован интересный опыт некоторых общеобразовательных учреждений Рязанской области в части физкультурно-спортивного воспитания обучающихся на различных ступенях образования в соответствии с их интересами.

### **Цель программы:**

формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение следующих задач:

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физиче-

ских упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с учетом индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, состояния здоровья и функциональных возможностей организма;

- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов к личностным характеристикам выпускника общеобразовательного учреждения в части формирования и использования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура».

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике учреждения в данном направлении, уровнем материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, воспитывая при этом такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Настоящая модульная программа имеет три раздела, представляющих содержание основных форм физической культуры в начальной, основной и средней (полной) школе, что вместе составит целостную систему физического воспитания в образовательном процессе.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и

способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях («Веселые старты», спортивные КВНы, шахматно-шашечные турниры, пр.).

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения материально-технической спортивной базы учреждения;
- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;
- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятельность, физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образования, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

### **3. МЕСТО ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (УЧРЕЖДЕНИЙ ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ) И ЗАНЯТОСТИ ДЕТЕЙ В КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД**

Программа рекомендуется для использования:

- в общеобразовательных учреждениях на всех ступенях образования:
  - как программа по учебному предмету «Физическая культура»;
  - в рамках внеурочной деятельности обучающихся;
  - как интегрированных курсов в учебный предмет «Физическая культура» (использование отдельных модулей);
  - при организации досугового и каникулярного отдыха детей на территории общеобразовательного учреждения;
  - в группах продлённого дня;
  - при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий с детьми и подростками в школе;
- в системе дополнительного образования обучающихся;
- в работе учреждений отдыха, оздоровления и занятости детей в каникулярный период.

Формат использования программы и её место в процессе физического воспитания обучающихся - по усмотрению конкретного учреждения.

Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны уметь:

**- характеризовать:**

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**- определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;



- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

### Модули программы в начальной школе (1-4 классы)

#### I. Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.





Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

## **II. Гимнастика с элементами акробатики**



Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал начальной школы входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с

разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

### **III. Легкоатлетические упражнения.**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

### **IV. Лыжная подготовка**

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.



## **V. Плавание**

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплыть под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов 25 м.



## **МОДУЛИ ПРОГРАММЫ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ (5-9 КЛАССЫ)**

### **VI. Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования



индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.



## **VII. Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.



### **VIII. Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранаты.

### **IX. Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче контрольных нормативов.





Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий детей и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

## **Х. Плавание**

Если в начальной школе главной задачей обучения являлось овладение умением проплыть одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду, то в основной школе требования к плавательной подготовленности обучающихся повышаются.

Основной целью усвоения материала данного модуля в 5-9 классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.



## МОДУЛИ ПРОГРАММЫ В СРЕДНЕЙ (ПОЛНОЙ) ШКОЛЕ (10-11 КЛАССЫ)

### **XI. Спортивные игры**

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику и тактику развития способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.



### **XII. Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

### **XIII. Легкая атлетика**

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний мячей и гранаты.





#### **XIV. Лыжная подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в основной школе, применяются эстафеты и различные соревнования.



## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| Содержание модуля                         | Тематическое планирование<br>(теоретические сведения)  | Характеристика видов деятельности обучающихся  |
|---|--|--|
| <b>1 классы (99 ч) 2-4 классы (102 ч)</b> |  |  |
| <b>Подвижные игры</b>                     | <b>Основные содержательные линии:</b><br>История возникновения Олимпийских игр<br>Освоение правил игр, направленных на совершенствование естественных движений: ходьба, бег, прыжки, ловля мяча, взаимодействие с партнером, командой и соперником<br>Оценка эффективности занятий<br>Правила безопасности на занятиях | <b>Знать</b> историю возникновения Олимпийских игр<br><b>Демонстрировать</b> упражнения с большими и малыми мячами<br>Зная правила игры, <b>уметь</b> играть<br><b>Соблюдать</b> правила безопасности  |
| <b>Легкая атлетика</b>                    | <b>Основные содержательные линии:</b><br>Организация и проведение занятий<br>Правильная последовательность выполнения легкоатлетических упражнений<br>Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой  | <b>Уметь</b> выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!», бегать на короткие и длинные дистанции<br><b>Овладеть</b> техникой разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность<br><b>Соблюдать</b> правила безопасности   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>Основные содержательные линии:</b><br>Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики<br>Признаки правильной ходьбы, осанки<br>Оценка эффективности занятий<br>Правила безопасности при выполнении упражнений  | <b>Уметь</b> строиться в колонну по одному и в круг, выполнять упражнения для формирования правильной осанки<br><b>Овладеть</b> техникой выполнения упражнений: кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках и на голове, простейшими видами построений и перестроений<br><b>Демонстрировать</b> упражнения в равновесии: ходьба на носках, по гимнастической скамейке, повороты на 90 <sup>0</sup> , перешагивание через набивные мячи<br><b>Соблюдать</b> правила безопасности |
| <b>Лыжная подготовка</b>                  | <b>Основные содержательные линии:</b><br>История создания лыжного спорта<br>Переноска и надевание лыж  | <b>Знать</b> простейшие правила обращения с лыжным инвентарем<br><b>Овладеть</b> самыми необходимыми способами передвиже-  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками<br>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке  | ния на лыжах<br><b>Уметь</b> выполнять ступающий и скользящий шаг без палок и с палками<br><b>Демонстрировать</b> прохождение дистанции<br>(1 классы – до 1 км, 2 – до 1,5 км, 3 – до 2 км, 4 – до 2,5 км)  |
| <b>Плавание</b>   | <b>Основные содержательные линии:</b><br>Освоение специальных плавательных упражнений (погружение в воду с закрытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок»)<br>Игры и развлечения на воде<br>Правила поведения в бассейне  | <b>Знать</b> правила поведения в бассейне<br><b>Уметь</b> погружаться в воду с закрытыми глазами, задерживать дыхание под водой, прыгать с тумбочки, играть на воде<br><b>Овладеть</b> основами плавания в глубокой воде  |
| <b>5-9 классы (102 ч)</b>   |  |   |
| <b>Спортивные игры:</b><br>• баскетбол<br>• волейбол<br>• бадминтон<br>• футбол<br>• лапта<br>• городки | <b>Основные содержательные линии:</b><br>История возрождения Олимпийских игр<br>История развития игры<br>Правила игры<br>Организация и проведение занятий<br>Освоение техникой и тактикой игры<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью<br>Оценка эффективности занятий<br>Правила безопасности на занятиях | <b>Знать</b> историю возрождения Олимпийских игр, историю развития игры<br><b>Излагать</b> общие правила игры<br><b>Выполнять</b> подводящие упражнения<br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения<br><b>Соблюдать</b> правила безопасности   |
| <b>Легкая атлетика</b>  | <b>Основные содержательные линии:</b><br>Организация и проведение занятий<br>Понятие темпа, скорости, объема легкоатлетических упражнений<br>Комплекс и правильная последовательность выполнения легкоатлетических упражнений<br>Оценка эффективности занятий<br>Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой                             | <b>Уметь</b> технически выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»<br><b>Представлять</b> технику: метания мяча, прыжка в высоту способом «перешагивание»<br><b>Овладеть</b> техникой и тактикой бега на различные дистанции<br><b>Готовность</b> к сдаче контрольных нормативов<br><b>Соблюдать</b> правила безопасности |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>   | <b>Основные содержательные линии:</b><br>Организация и проведение занятий<br>Комплекс физических упраж-  | <b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках и на голове)<br><b>Овладеть</b> техникой выполне-  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | нений для поддержания работоспособности<br>Оценка эффективности занятий<br>Правила безопасности на уроках гимнастики, страховка и помощь при выполнении упражнений   | ния упражнений на перекладине, на бревне, на параллельных брусьях и брусьях разной высоты<br><b>Знать</b> правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи   |
| <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>Основные содержательные линии:</b><br>История развития видов лыжного спорта<br>Организация и проведение занятий<br>Техника освоения лыжных ходов<br>Оценка эффективности занятий<br>Техника безопасности на занятиях оказание помощи при обморожениях и травмах   | <b>Знать</b> виды лыжного спорта<br><b>Уметь</b> выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход, подъем в гору, торможение<br><b>Демонстрировать</b> прохождения дистанции<br>(в 5 классе – до 3 км, 6 – до 3,5 км, 7 – до 4 км, 8- до 4,5 км, 9 –до 5 км)<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности, уметь оказывать первую помощь пострадавшему |
| <b>Плавание</b>   | <b>Основные содержательные линии:</b><br>Организация и проведение занятий<br>Освоение техники плавания<br>Развитие выносливости и координационных способностей<br>Оценка эффективности занятий<br>Техника безопасности при проведении уроков плавания, личная и общественная гигиена   | <b>Знать</b> способы плавания (кроль на груди, на спине, брасс)<br><b>Уметь</b> надежно и длительно плавать в глубокой воде<br><b>Выполнять</b> разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш)<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении уроков плавания   |
| <b>10-11 классы (105ч)</b>  |  |   |
| <b>Спортивные игры:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• баскетбол</li> <li>• волейбол</li> <li>• бадминтон</li> <li>• футбол</li> <li>• гандбол</li> </ul> | <b>Основные содержательные линии:</b><br>XXII зимние олимпийские игры<br>Организация и проведение занятий<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью<br>Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей<br>Овладение организаторскими умениями<br>Правила безопасности на занятиях | <b>Знать</b> материал по итоговой аттестации<br><b>Уметь</b> играть по правилам<br><b>Проводить</b> спортивные игры со школьниками младших классов<br><b>Осуществлять</b> самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми<br><b>Соблюдать</b> правила безопасности  |
| <b>Легкая атлетика</b>  | <b>Основные содержательные линии:</b><br>Организация и проведение занятий<br>Совершенствование выполнения легкоатлетических  | <b>Уметь</b> самостоятельно проводить разминку (подбор и дозировка упражнений, их проведение)<br><b>Овладеть</b> техникой: метания мяча, гранаты, прыжка в высоко-  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>упражнений<br/>Правила безопасности на занятиях</p>  | <p>ту способом «перешагивание», прыжка в длину<br/><b>Совершенствовать</b> технику эстафетного бега<br/><b>Соблюдать</b> правила безопасности</p>   |
| <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> | <p><b>Основные содержательные линии:</b><br/>Организация и проведение занятий<br/>Правила безопасности на уроках гимнастики, страховка и помощь при выполнении упражнений<br/>Хореографические упражнения, ритмическая гимнастика (девушки)<br/>Упражнения с отягощением, в парах с сопротивлениями (юноши)</p> | <p><b>Уметь</b> выполнять комбинации на снарядах<br/><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений на перекладине, на бревне, на параллельных брусьях и брусьях разной высоты<br/><b>Выполнять</b> правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи</p> |
| <p><b>Лыжная подготовка</b></p>                  | <p><b>Основные содержательные линии:</b><br/>Организация и проведение занятий<br/>Особенности физической подготовки лыжника<br/>Переход с одновременных ходов на попеременные<br/>Элементы тактики лыжных гонок<br/>Техника безопасности на занятиях оказание помощи при обморожениях и травмах</p>             | <p><b>Уметь</b> выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни<br/><b>Демонстрировать</b> прохождение дистанции (до 5 км - девушки и до 8 км – юноши)<br/><b>Соблюдать</b> технику безопасности, уметь оказывать первую помощь пострадавшему</p>              |

## **7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения модульной программы по Физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

### **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия в различных видах спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по формированию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебно-методическое и дидактическое обеспечение программы**

1. Информационно-методическое видео-пособие «ФизкультУРА!»
2. Лях В.И. «Мой друг – физкультура. 1-4 классы» [Просвещение]
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 кл. [Просвещение]
4. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 8-9 классы [Просвещение]
5. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 10-11 классы [Просвещение]

## Начальная школа (1-4 классы)

### Программный материал по подвижным играм

| Основная направленность   | Классы   |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   | 1  | 2  | 3  | 4  |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве                                    | «К своим флажкам»<br>«Два мороза»<br>«Пятнашки»                                      |  | «Пустое место»<br>«Белые медведи»<br>«Космонавты»  |  |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве                                      | «Прыгающие воробушки»<br>«Зайцы в огороде»<br>«Лисы и куры»                          |  | «Прыжки по полосам»<br>«Волк во рву»<br>«Удочка»   |  |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | «Кто дальше бросит»<br>«Точный расчет»<br>«Метко в цель»                             |  |  |  |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча  | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге | Ловля и передача мяча в движении.<br>Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).<br>Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом) | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.<br>Ведение мяча с изменением направления.<br>Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе | Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска  | «Играй, играй, мяч не теряй»<br>«Мяч водящему»                                       |  | «Гонка мячей по кругу»<br>«Вызови по имени»<br>«Овладей мячом»<br>«Подвижная цель»   |  |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.  | «У кого меньше мячей»<br>«Школа мяча»<br>«Мяч в корзину»<br>«Попали в обруч»   |  | «Мяч ловцу»<br>«Охотники и утки»<br>«Быстро и точно»<br>«Снайперы»<br>«Игры с ведением мяча»     |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах                            |  | «Борьба за мяч»<br>«Перестрелка»<br>«Мини-баскетбол»<br>«Мини-гандбол»<br>Варианты игры в футбол |
| На знания о физической культуре  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности   |  |  |
| Самостоятельные занятия  | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами |  |  |

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| Основная направленность  | Классы   |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | 1  | 2   | 3  | 4   |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками |   |  |   |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей                                  | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях   | Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине | Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекаатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно                         |
|  |  |   | Комбинация из освоенных элементов  |   |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей                                    |  | Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание и прямых вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке |  | Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе |
|  |  |   | Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке   |   |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку  | Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и                                      | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа,   | Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия   |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   | стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку  | на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату   | лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня   |  |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Перелезание через гимнастического коня  |   |  | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук  |
| На освоение навыков равновесия  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 <sup>0</sup> ; ходьба по рейке гимнастической скамейки | Стойка на двух, одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на двух ногах; ходьба по гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 <sup>0</sup> и 180 <sup>0</sup> ; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей                     | Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону  | III позиция ног; танцевальные шаги переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой   | Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; усский медленный шаг  | I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p>На освоение строевых упражнений</p>   | <p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»</p>                            | <p>Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»</p> | <p>Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»</p> | <p>Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом</p> |
| <p>На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки</p> | <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении<br/>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук<br/>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p> |  |  |  |
| <p>На знания о физической культуре</p>   | <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание</p>  |  |  |  |
| <p>Самостоятельные занятия</p>   | <p>Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>  |  |  |  |

### Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

| Основная направленность  | Классы  |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | 1   | 2   | 3   | 4   |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей                     | Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.<br>Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам              |   | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы<br><br>То же с преодолением 3-4 препятствий  |   |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей           | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость |   | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад  |   |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости                              | Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км   | до 4 мин  | до 5 мин  | до 6-8 мин  |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей          | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)   |   | Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) |   |
|  | Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м)   | от 10 до 20 м   | от 20 до 30 м   | от 40 до 60 м   |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через                      | С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в | С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого  | Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с |

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|   | плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге   | высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)  | разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места   | высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 <sup>0</sup> и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)   |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Игры с прыжками с использованием скакалки   | Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий  | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера  |   |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей  | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м.<br><br>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.<br>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м.<br>Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед- | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м.<br>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в |

|                                 |   |                           |  |  |
|---------------------------------|---|---------------------------|--|--|
|                                 |   | того же и.п. на дальность | вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние   | направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние |
| На знания о физической культуре | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту   |                           | Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях |  |
| Самостоятельные занятия         | Равномерный бег до 6 мин, Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) |                           | до 12 мин (до 60 м)<br>-----<br>(до 50 см)<br>(до 110 см)<br>-----   |  |



### Программный материал по лыжной подготовке

| Основная направленность          | классы  |  |  |   |
|----------------------------------|---|--|--|---|
|                                  | 1   | 2  | 3  | 4   |
| На освоение техники лыжных ходов | Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км  | Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов, Передвижение на лыжах до 1,5 км | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в ведении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км |
| На знания о физической культуре  | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами |  |  |   |

### Программный материал по плаванию

| Основная направленность  | классы  |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | 1   | 2 | 3 | 4 |
| На освоение умений плавать и развитие координационных способностей | Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. |   |   |   |
| На совершенствование умений плавать и развитие выносливости        | Повторное проплавание отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100 м (2-3 раза). Игры и развлечения на воде  |   |   |   |
| На знания о физической культуре                                    | Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации  |   |   |   |
| Самостоятельные занятия  | Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать  |   |   |   |

## Основная школа (5-9 классы)

### Программный материал по спортивным играм.

| Основная направленность   | классы   |   |                                      |   |   |
|---|--|---|--------------------------------------|---|---|
|   | 5  | 6 | 7                                    | 8 | 9 |
| <b>Баскетбол.</b><br>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока.<br>Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br>Остановка двумя шагами и прыжком.<br>Повороты без мяча и с мячом.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |   |                                      |   |   |
| На освоение ловли и передач мяча  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)   |   | с пассивным сопротивлением защитника |   |   |
| На освоение техники ведения мяча  | Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.<br>Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой   |   | С пассивным сопротивлением защитника |   |   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| На овладение техникой бросков мяча   | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке |  |  |
|  |  |  |  | Броски одной и двумя руками в прыжке                   |
| На освоение индивидуальной техники защиты  | Вырывание и выбивание мяча   | Перехват мяча  |  |  |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок  |  |  |  |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом   |  |  |  |
| На освоении тактики игры   | Тактика свободного нападения   |  |  |  |
|  | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков  | с изменением позиций   | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину |  |
|  | Нападение быстрым прорывом (1:0)   | (2:1)  | (3:2)  | -----  |
|  | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».   |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»                                    | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                       | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола<br>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3  | Игра по правилам <u>мини-баскетбола</u>  | Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>-----  |  |
| <b>Футбол.</b><br>На овладение техникой  | Стойки игрока; перемещения стойке  |  |  |  |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| передвижений, остановок, поворотов и стоек  | приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) |  |  |   |
| На освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.<br><br>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой                          | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)<br>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы <u>средней частью подъема</u> |
| На освоение техники ведения мяча            | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой  | с пассивным сопротивлением защитника   |  | с активным сопротивлением защитника   |
| На овладение техникой ударов по воротам     | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель  | -----  |  |   |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| На освоение индивидуальной техники защиты  | Вырывание и выбивание мяча<br>Игра вратаря   | Перехват мяча  |   |  |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам   |  |   |  |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом   |  |   |  |
| На освоение тактики игры   | Тактика свободного нападения   |  |   |  |
|  | Позиционные нападения без изменения позиций игроков  | с изменением позиций   |   |  |
|  | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот,  |  |   |  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                       | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3   |  |   |  |
| <b>Волейбол.</b><br>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек       | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |  |   |  |
| На освоение техники приема и передач мяча  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.<br>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |

|  |  |                                       |   |   |
|--|--|---------------------------------------|---|---|
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей   | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола<br>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках  |                                       | Игра по упрощенным правилам волейбола.<br>----- |   |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |                                       |   |   |
| На развитие выносливости   | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.  |                                       |   |   |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей  | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность   |                                       |   |   |
| На освоение техники нижней прямой подачи   | Нижняя прямая подача мяча с рас стояния 3-6 м от сетки   | Нижняя прямая подача мяча через сетку | Нижняя прямая подача мяча.<br>Прием подачи      | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |
| На освоение техники прямого нападающего удара  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером  |                                       |   | Прямой нападающий удар при  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  |   |  |  | встречных передач                        |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар  |  |  |  |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом  |  |  |  |
| На освоение тактики игры   | Тактика свободного нападения<br>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)   | Позиционное нападение с изменением позиций |  | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |
| На знания о физической культуре  | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |  |  |  |
| На овладение организаторскими умениями   | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры   |  |  |  |
| Самостоятельные занятия  | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничсских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр.<br>Правила самоконтроля   |  |  |  |



**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.**

| Основная направленность  | классы  |   |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
|  | 5   | 6   | 7  | 8  | 9   |
| На освоение строевых упражнений  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте  | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»   | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.<br>Общеразвивающие упражнения в парах |   |  |  |   |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами                        | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)<br>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками   |   |  | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами.<br>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. |   |
| На освоение и совершенствование висов и упоров                             | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе  | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок | Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь  | Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь   |
|  | Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа  | Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с  | Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на                         | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из  | Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног   |

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  |  | поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев      | нижнюю жердь  | виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; сед боком на нижней жерди, соскок  | о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь   |
| На освоение прыжков                      | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)   | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)       | <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)   | <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см)   | <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)  |
| На освоение акробатических упражнений    | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках   | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью | <i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами<br><i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат | <i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках<br><i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад | <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега<br><i>Девочки:</i> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного |   |   |  |   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | гимнастического мостика в глубину.<br>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря   |  |  |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату шест гимнастической лестнице.<br>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами  |  |  |
| На развитие скоростно силовых способностей              | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча   |  |  |
| На развитие гибкости                                    | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.<br>Упражнения с предметами                                       |  |  |
| На знания о физической культуре                         | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.<br>История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности.<br>Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. |  |
| На овладение организаторским и умениями                 | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.<br>Правила соревнований   | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений   |  |
| Самостоятельные занятия                                 | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.<br>Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки      |  |  |

**Программный материал по легкой атлетике.**

| Основная направленность   | классы  |  |   |  |   |
|---|---|--|---|--|---|
|   | 5   | 6  | 7   | 8  | 9   |
| На овладение техникой спринтерского бега                        | Высокий старт<br>От 10 до 15 м<br>Бег с ускорением от 30 до 40 м<br>Скоростной бег<br>До 40 м<br>Бег на результат 60 м  | От 15 до 30 м<br><br>от 30 до 50 м<br><br>до 50 м      | От 30 до 40 м<br><br>от 40 до 60 м<br><br>до 60 м   | Низкий старт до 30 м<br>от 70 до 80 м до 70 м<br><br>Бег на результат 100 м  |   |
| На овладение техникой длительного бега                          | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин<br><br>Бег на 1000 м  | Бег в равномерном темпе до 15 мин<br><br>Бег на 1200 м | Бег в равномерном темпе – до 20 мин,<br>девочки – до 15 мин<br>Бег на 1500 м  | Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)   |   |
| На овладение техникой прыжка в длину                            | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега  |  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега   | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега   |   |
| На овладение техникой прыжка в высоту                           | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега   |  |   | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега  |   |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние<br>Бросок набивного | с расстояния 8-10 м                                    | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м<br>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с | девушки – с расстояния 12-14 м,<br>юноши – до 16 м<br><br>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух | Метание теннисного мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикаль- |

|  |   |  |   |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
|  | <p>мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания</p> |  | <p>разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p> | <p>шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p> | <p>ную цель (1x1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14м)</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх</p> |
| На развитие выносливости                   | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка  |  |   | Бег командами, в парах, кросс до 3 км                    |  |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей  |  |   |  |  |
| На развитие скоростных способностей        | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью   |  |   |  |  |
| На развитие координационных способностей   | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания  |  |   |  |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)   |  |  |
| На знания о физической культуре        | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |  |  |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий   |  |  |
| Самостоятельные занятия                | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.<br>Правила самоконтроля и гигиены   |  |  |

### Программный материал по лыжной подготовке

| Основная направленность          | классы   |  |   |   |  |
|----------------------------------|--|--|---|---|--|
|                                  | 5  | 6  | 7   | 8   | 9  |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «получелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км   | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» | Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. |
| На знания о физической культуре  | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах |  |   |   |  |

### Программный материал по плаванию

| Основная направленность                     | классы  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   | 5   | 6 | 7 | 8   | 9 |
| На освоение техники плавания                | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой  |   |   | Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде |   |
| На развитие выносливости                    | Повторное проплавание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде  |   |   |   |   |
| На развитие координационных способностей    | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде  |   |   |   |   |
| Знания о физической культуре                | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль |   |   |   |   |
| Самостоятельные занятия                     | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей   |   |   |   |   |
| На овладение организаторскими способностями | Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства   |   |   |   |   |

## Средняя школа (10-11 классы)

### Программный материал по спортивным играм

| Основная направленность  | 10 – 11 классы   |
|--|--|
| <b>Баскетбол.</b><br>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек      | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений   |
| На совершенствование ловли и передач мяча  | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)                           |
| На совершенствование техники ведения мяча  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника   |
| На совершенствование техники бросков мяча  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника   |
| На совершенствование техники защитных действий   | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)   |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом   |
| На совершенствование тактики игры  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                             | Игра по упрощенным правилам баскетбола.<br>Игра по правилам  |
| <b>Волейбол.</b><br>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек      | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений   |
| На совершенствование техники приема и передач мяча   | Варианты техники приема и передач мяча   |
| На совершенствование техники подач мяча  | Варианты подач мяча  |
| На совершенствование техники нападающего удара   | Варианты нападающего удара через сетку   |
| На совершенствование техники защитных действий   | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка  |
| На совершенствование тактики игры  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                             | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам  |
| <b>Футбол.</b> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек           | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений   |
| На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча                                     | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.<br>Варианты остановок мяча ногой, грудью |
| На совершенствование техники ведения мяча  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника   |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и                                       | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом   |



|  |  |
|--|--|
| развитие кондиционных и координационных способностей   |  |
| На совершенствование техники защитных действий   | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)   |
| На совершенствование тактики игры  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей   | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам   |
| На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).<br>Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным |
| На развитие выносливости   | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин   |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей  | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность  |
| На знания о физической культуре  | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми  |
| На овладение организаторскими умениями   | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий  |
| <b>Самостоятельные занятия</b>   | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми   |

## Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| Основная направленность                                       | 10 – 11 классы   |   |
|---|--|---|
|   | Юноши  | Девушки   |
| На совершенствование строевых упражнений                      | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении  |   |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении  |   |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами  | С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами  | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами   |
| На освоение и совершенствование висов и упоров                | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад   | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков               | Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)  | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой  |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений     | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов  | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов  |
| На развитие координационных способностей                      | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подъядном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |   |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости       | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в  | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами   |  |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча  |  |
| На развитие гибкости                       | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами  |  |
| На знания о физической культуре            | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах |  |
| На овладение организаторскими умениями     | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками  |  |
| Самостоятельные занятия                    | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями   |  |

### Программный материал по легкой атлетике

| Основная направленность                                    | 10 – 11 классы   |  |
|--|--|--|
|  | Юноши  | Девушки  |
| На совершенствование техники спринтерского бега            | Высокий и низкий старт до 40 м.<br>Стартовый разгон.<br>Бег на результат на 100 м.<br>Эстафетный бег   |  |
| На совершенствование техники длительного бега              | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м  | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м  |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега      | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега   |  |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега     | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега   |  |
| На совершенствования техники метания в цель и на дальность | Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.<br><br>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по | Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м.<br>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м.<br>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние  | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |
| На развитие выносливости                    | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка   | Длительный бег до 20 мин  |
| На развитие скоростно-силовых способностей  | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка  |   |
| На развитие скоростных способностей         | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов   |   |
| На развитие координационных способностей    | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками  |   |
| На знания о физической культуре             | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований |   |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками   |   |
| Самостоятельные занятия                     | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой   |   |

### Программный материал по лыжной подготовке

| Основная направленность          | Классы   |   |
|----------------------------------|--|---|
|                                  | 10   | 11  |
| На освоение техники лыжных ходов | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| На знания о физической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях |
|---------------------------------|--|

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения |
|--|
| <b>Гимнастика</b>  |
| Стенка гимнастическая  |
| Бревно гимнастическое высокое  |
| Козел гимнастический   |
| Перекладина гимнастическая   |
| Брусья гимнастические, разновысокие                                  |
| Брусья гимнастические, параллельные                                  |
| Канат для лазания, с механизмом крепления                            |
| Мост гимнастический подкидной  |
| Скамейка гимнастическая жесткая                                      |
| Контейнер с набором т/а гантелей                                     |
| Гантели наборные   |
| Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина                                    |
| Коврик гимнастический  |
| Маты гимнастические  |
| Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)                                       |
| Мяч малый (теннисный)  |
| Скакалка гимнастическая  |
| Мяч малый (мягкий)   |
| Палка гимнастическая   |
| Обруч гимнастический   |
| Планка для прыжков в высоту  |
| Стойки для прыжков в высоту  |
| Барьеры л/а тренировочные  |
| Флажки разметочные на опоре  |
| Лента финишная   |
| Дорожка разметочная для прыжков в длину с места                      |
| Рулетка измерительная (10м; 50м)                                     |
| Номера нагрудные   |
| <b>Спортивные игры</b>   |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой                     |
| Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой                      |
| Мячи баскетбольные   |
| Сетка для переноса и хранения мячей                                  |
| Жилетки игровые с номерами   |

|  |
|--|
| Стойки волейбольные универсальные                  |
| Сетка волейбольная                                 |
| Мячи волейбольные                                  |
| Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей |
| Табло перекидное                                   |
| Жилетки игровые с номерами                         |
| Ворота для мини-футбола                            |
| Сетка для ворот мини-футбола                       |
| Мячи футбольные                                    |
| Номера нагрудные                                   |
| Компрессор для накачивания мячей                   |
| Сектор для прыжков в длину                         |
| Сектор для прыжков в высоту                        |
| Игровое поле для футбола (мини-футбола)            |
| Площадка игровая баскетбольная                     |
| Площадка игровая волейбольная                      |
| Полоса препятствий                                 |
| Лыжная трасса                                      |

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Положение о Совете Министерства образования и науки Российской Федерации по федеральным государственным образовательным стандартам от "10" апреля 2009 г. N 123
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М: Дрофа 2004 (федеральный компонент государственного стандарта, Федеральный базисный учебный план)
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
8. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 1993.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002.
10. Остапенко А.А, Шутов В.М. Атлетическая гимнастика. М.: Знание. 1990. № 2.
11. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта, Махачкала, Издательство «Юпитер», 2002.
12. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., 1987.
13. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001.

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1. | <b>Пояснительная записка .....</b>   | 2  |
| 2. | <b>Общая характеристика программы .....</b>  | 3  |
| 3. | <b>Место программы в образовательной деятельности<br/>общеобразовательных учреждений (учреждений отдыха,<br/>оздоровления) и занятости детей в каникулярный период<br/>.....</b> | 4  |
| 4. | <b>Личностные, метапредметные и предметные результаты<br/>освоения программы .....</b>   | 4  |
| 5. | <b>Содержание модульной программы .....</b>  | 7  |
| 6. | <b>Тематическое планирование .....</b>   | 16 |
| 7. | <b>Планируемые результаты реализации модульной программы</b>   | 20 |
| 8. | <b>Учебно-методическое и материально-техническое<br/>обеспечение программы .....</b>   | 20 |
| 9. | <b>Список литературы .....</b>   | 49 |