

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Красноармейское муниципального района Красноармейский  
Самарской области**

РАССМОТРЕНО

руководитель МО  
"Здоровьесберегающие технологии"  
\_\_\_\_\_/Т.В. Христинч  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР  
ГБОУ СОШ с. Красноармейское  
\_\_\_\_\_/С.В. Абальмова/  
Приказ № 70/2  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ  
с. Красноармейское  
\_\_\_\_\_/О.Н. Абашкина/  
Приказ № 70/2  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс) **«Физическая культура»** Класс **5-9**

Количество часов по учебному плану 510 часов в год 3 часа в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

Автор: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.

Наименование: Физическая культура: 5-7 классы

Издательство, год: М.: Просвещение, 2022 г.

Автор: Лях В.И.

Наименование: Физическая культура: 8-9 классы

Издательство, год: М.: Просвещение, 2022 г.

**с. Красноармейское 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» ....	3
Цели изучения учебного предмета	
«Физическая культура» .....	3
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане ..	5
Содержание учебного предмета «Физическая культура» .....	6
5 класс.....	6
6 класс .....	8
7 класс .....	9
8 класс .....	11
9 класс .....	13
Планируемые результаты освоения учебного предмета	
«Физическая культура» на уровне основного общего образования .....	19
Личностные результаты.....	19
Метапредметные результаты .....	20
Предметные результаты .....	22
5 класс .....	22
6 класс .....	23
7 класс .....	24
8 класс .....	25
9 класс .....	26
Тематическое планирование .....	28
5 класс (102 ч) .....	28
6 класс (102 ч) .....	50
7 класс (102 ч) .....	66
8 класс (102 ч) .....	84
9 класс (102 ч) .....	105

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в Программе воспитания ГБОУ СОШ с. Красноармейское и с учётом Учебного плана ГБОУ СОШ с. Красноармейское на 2024 – 2025 учебный год.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

**Вариативные модули** объединены в рабочей программе модулем «Спорт», основной содержательной направленностью которого является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Спорт» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт» реализован по 1 часу в неделю с 5 по 9 класс «Базовой физической подготовки» на основе легкоатлетических упражнений (30 ч.), на основе гимнастики (20 ч.), на основе лыжной подготовки (30 ч.) и на основе спортивных и подвижных игр (70 ч).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней гимнастики и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации.

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

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

*Модуль «Зимние виды спорта».*

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».*

Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, старты из различных положений, эстафеты, бег на результат 30 м и 60 м.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, напрыгивания и перепрыгивания, метания в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, равномерный бег, бег по пересеченной местности и с препятствиями, минутный бег, круговая тренировка.

На основе гимнастики: Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении, с подскоками, приседаниями, поворотами; упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Акробатические элементы – перекаты, перевороты, кувырки. Эстафеты и игры с применением гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовой выносливости и силы: лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие гибкости: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

На основе лыжной подготовки: Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

На основе спортивных и подвижных игр: Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, согласование движений и ритма): упражнения в технике перемещений с мячом, бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; метание в цель различными мячами различными способами, жонглирование, упражнения на точность передачи, быстроту реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, акробатическими элементами.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 20 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей: ведение мяча в различных стойках, с максимальной частотой. Бег с изменением направления, с ведением мяча по скамейке; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метанием, бросками мячей различного веса в цель и на дальность. Прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку.

Выполнение требований нормативов ВФСК ГТО.



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

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

#### **Физическое совершенствование.**

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером;

упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма

(мальчики).

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

Ранее разученные прыжковые упражнения в длину; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».*

Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, старты из различных положений, эстафеты, бег на результат 30м и 60м.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, напрыгивания и перепрыгивания, метания в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, равномерный бег, бег по пересеченной местности и с препятствиями, минутный бег, круговая

тренировка.

На основе гимнастики: Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении, с подскоками, приседаниями, поворотами, упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Акробатические элементы – перекаты, перевороты, кувырки. Эстафеты и игры с применением гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовой выносливости и силы: лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие гибкости: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметам. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

На основе лыжной подготовки: Развитие выносливости: равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

На основе спортивных и подвижных игр: Развитие координационных способностей(ориентирование в пространстве, быстрота реакции, согласование движений и ритма): упражнения в технике перемещений с мячом, бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; метание в цель различными мячами различными способами, жонглирование, упражнения на точность передачи, быстроту реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, акробатическими элементами.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 20 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей: ведение мяча в различных стойках, с максимальной частотой. Бег с изменением направления, с ведением мяча по скамейке; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метанием, бросками мячей различного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку.

Выполнение требований нормативов ВФСК ГТО.

7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в

дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».*

Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, старты из различных положений, эстафеты, бег на результат 30м, 60м.

Развитие скоростно- силовых способностей: прыжки и многоскоки, напрыгивания и перепрыгивания, метания в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие выносливости: кросс до 15-20 мин, равномерный бег, бег по пересеченной местности и с препятствиями, минутный бег, круговая тренировка.

Развитие координационных способностей. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

На основе гимнастики: Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении, с подскоками, приседаниями, поворотами, упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Акробатические элементы – перекаты, перевороты, кувырки. Эстафеты и игры с применением гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силы и силовой выносливости: лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, набивных мячей и т. п.). Комплексы

упражнений на тренажёрных устройствах.

Развитие гибкости: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами; комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

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

На основе лыжной подготовки: Развитие выносливости: равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

На основе спортивных игр: 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 в технике перемещений с мячом, бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; метание в цель различными мячами различными способами, жонглирование, упражнения на точность передачи, быстроту реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, акробатическими элементами. Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 20 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей: ведение мяча в различных стойках, с максимальной частотой. Бег с изменением направления, с ведением мяча по скамейке; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метанием, бросками мячей различного веса в цель и на дальность. Прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку. Сочетание игровых приемов в различном порядке на скорость и точность выполнения.

Выполнение требований нормативов ВФСК ГТО.

## 8 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### **Физическое совершенствование.**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках.

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с

использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

#### *Модуль «Спорт».*

Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, старты из различных положений, эстафеты, бег на результат 30м, 60м, 100м.

Развитие скоростно- силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, напрыгивания и перепрыгивания, метания в в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие выносливости: кросс до 15-20 мин, равномерный бег, бег по пересеченной местности и с препятствиями, минутный бег, круговая тренировка.

Развитие координационных способностей. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

На основе гимнастики. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении, с подскоками, приседаниями, поворотами; упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Акробатические элементы – перекаты, перевороты, кувырки. Эстафеты и игры с применением гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовой выносливости и силы: лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.



Развитие гибкости: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами; комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

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

На основе лыжной подготовки: Развитие выносливости: равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

На основе спортивных игр. 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 в технике перемещений с мячом, бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; метание в цель различными мячами различными способами, жонглирование, упражнения на точность передачи, быстроту реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, акробатическими элементами. Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 30 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей: ведение мяча в различных стойках, с максимальной частотой. Бег с изменением направления, с ведением мяча по скамейке; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метанием, бросками мячей различного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку. Сочетание игровых приемов в различном порядке на скорость и точность выполнения.

Выполнение требований нормативов ВФСК ГТО.

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

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

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор стоя, ноги врозь (юноши). Акробатическая комбинация с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Правила проведения соревнований по видам легкой атлетики.

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и

акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

#### *Модуль «Спорт».*

Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, старты из различных положений, эстафеты, бег на результат 30м, 60м, 100м.

Развитие скоростно - силовых способностей: прыжки и многоскоки, напрыгивания и перепрыгивания, метания в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие выносливости: кросс до 15-20 мин, равномерный бег, бег по пересеченной местности и с препятствиями, минутный бег, круговая тренировка.

Развитие координационных способностей. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

На основе гимнастики. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении, с подскоками, приседаниями, поворотами, упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Акробатические элементы – перекаты, перевороты, кувырки. Эстафеты и игры с применением гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовой выносливости и силы: лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.». Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

Развитие гибкости: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

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

На основе лыжной подготовки: Развитие выносливости: равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

На основе спортивных игр. 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 в технике перемещений с мячом, бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; метание в цель различными мячами различными способами, жонглирование, упражнения на точность передачи, быстроту реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, акробатическими элементами. Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 30 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей: ведение мяча в различных стойках, с максимальной частотой. Бег с изменением направления, с ведением мяча по скамейке; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метанием, бросками мячей различного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку. Сочетание игровых приемов в различном порядке на скорость и точность выполнения.

Выполнение требований нормативов ВФСК ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы

межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности,

общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции

и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных на-правлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

- измерять индивидуальные показатели физических качеств,



определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

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

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

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики);

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

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского

движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

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

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

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

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши);

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

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

- выполнять метание малого мяча на дальность;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

- наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

- выполнять акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (девушки);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

особенностей.

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

- составлять и выполнять комплекс из акробатических элементов, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС (102 ЧАСА)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</b></p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</li> <li>■ высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</li> <li>■ задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a></p>

	<p>и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия</p> <p>на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</li> <li>■ анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</li> </ul> <p>устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>	
<p><b>Способы самостоя-</b></p>	<p>Режим дня и его</p>	<p><i>Беседа с учителем (с использованием</i></p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a></p>

<p><b>тельной деятельности (5 ч)</b></p>	<p>значение для обучающихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания</p>	<p>иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</li> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</li> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</li> </ul> <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</li> <li>■ составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</li> </ul> <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a></p>
--	---	---	---



осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры

■ приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.  
Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:  
■ знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;  
■ устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).  
Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:  
■ измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):  
■ выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;  
■ заполняют таблицу индивидуальных показателей.  
Самостоятельные занятия (с использованием

		<p>материала учебника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</li><li>■ составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций).</li></ul> <p>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</li><li>■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</li><li>■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</li><li>■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</li></ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</li> </ul> <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);</li> <li>■ разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</li> </ul> <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультурминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</li> <li>■ сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</li> <li>■ проводят анализ нагрузок самостоятельных</li> </ul>	
--	--	---	--

		занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. <i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»: составляют дневник физической культуры	
--	--	--	--

<p><b>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий;</p> <p>закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <p>отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях</p> <p>без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;</li> <li>■ разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a></p>
--	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</li> <li>■ записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</li> <li>■ разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</li> <li>■ составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной</li> </ul>	
--	--	--	--

недели.

*Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:

■ разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**  
Модуль  
«Гимнастика»(8 ч.)

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и

*Рассказ учителя.* Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:

- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;
- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);
- совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);
- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;
- совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/>  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/>  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/>



	<p>левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).          Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  <i>Тема: «Кувырок назад в группировке»:</i>          ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;          ■ описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;          ■ определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;          ■ разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;          ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют          ■ ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	
--	--	---	--

		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;</li> <li>■ описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</li> <li>■ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;</li> <li>■ выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li> <li>■ описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</li> </ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>■определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</li><li>■разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</li><li>■контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li></ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла»</i> (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</li><li>■уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li><li>■описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</li><li>■повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</li><li>■определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</li><li>■разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li></ul> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с</p>	
--	--	--	--

		<p>иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</li><li>■ знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</li><li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</li><li>■ разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>гимнастической скамейке (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика» (10 ч.)</i></p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;</li> <li>■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</li> <li>■ разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</li> <li>■ разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой». <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с</p> </li></ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a></p>

		<p><i>максимальной скоростью на короткие дистанции</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</li> <li>■ разучивают стартовое и финишное ускорение;</li> <li>■ разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> <i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</i></p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</li> </ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>■определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</li><li>■разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</li></ul> <p>Учебный диалог.</p> <p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</i></p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</li><li>■анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li><li>■разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li></ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта» (12 ч.)</i></p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</li> <li>■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</li> <li>■ повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a></p>



		<p>передвижении на лыжах для развития выносливости».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</li> <li>■ контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>■ применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</li> <li>■ разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</li> <li>■ разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</li> </ul> <p>контролируют технику выполнения подъёма в</p>	
--	--	--	--

		<p>горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</li> <li>■ контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</li> <li>■ разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;</li> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;</li> <li>■ разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры»(34ч.) <u>Баскетбол (15 ч)</u></p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).<i>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</li> <li>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a></p>

		<p>баскетбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</li><li>■ закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</li><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</li><li>■ разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li><li>■ описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>появления, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</li> </ul> <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>	
<p><u>Волейбол (15 ч.)</u></p>	<p>Нижняя прямая подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Нижняя прямая подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</li> </ul> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</li> <li>■ контролируют технику выполнения подачи другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a></p>

		<p>снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</li><li>■ закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</li><li>■ закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</li><li>■ закрепляют и совершенствуют технику приёма</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	
Футбол (4 ч.)	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</li> </ul> <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной</li> </ul> </p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a></p>

стопы.

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»:

■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;

■ закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом стоек»:

■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;

■ описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;

■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;

■ разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют



		возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>  <i>Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений(6 ч.); на основе гимнастики(4 ч.); на основе лыжной подготовки (6 ч.); на основе спортивных и подвижных игр (14 ч.)</i></p>	<p>Развитие скоростных способностей  Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие выносливости  Развитие координационных способностей  Развитие гибкости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</li> <li>■ Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих заданных качеств; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>■ Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</li> <li>■ Оказывают страховку и помощь во время занятий. Знакомятся с методикой применения изученных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>■ Соблюдают основные требования техники безопасности во время занятий при пониженной температуре воздуха, в зимнее время года.</li> <li>■ Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a></p>
<b>6 КЛАСС (102 ЧАСА)</b>			
<b>Знания о физической</b>	Возрождение Олимпийских игр и	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

<p><b>культуре (3 ч)</b></p>	<p>олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</p>	<p>подготовленных учащимися). Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:  <b>■</b>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;  <b>■</b>знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;  <b>■</b>осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.          Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:  <b>■</b>анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;  <b>■</b>рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.          Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций,</p>	
------------------------------	--	---	--

		<p>подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</li> <li>■ приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями</li> </ul>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b></p>	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;</li> <li>■ заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</li> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a></p>

	<p>проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p>■ устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <p>знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;</p> <p>■ знакомятся с правилом «регулярности и систематичности»</p> <p>в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;</p> <p>■ рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;</p> <p>■ разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;</p> <p>знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации»</p> <p>при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей</p>	
--	--	---	--

		<p>физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).</p> <p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;</li><li>■определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;</li><li>■знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</li><li>■рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);</li><li>■составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её</li></ul>	
--	--	--	--

		<p>в дневник физической культуры.</p> <p><i>Тематические занятия.</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</li> <li>■знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);</li> <li>■проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);</li> <li>■выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия.</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <p>знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;</li> <li>■разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;</li> <li>■ знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;</li> <li>знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч)</b> <i>Физкультурно-оздоровительная</i></p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют ранее изученные правила техники</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a></p>

<p><b>деятельность</b></p>	<p>солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-</p>	<p>безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;</li> <li>■ отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);</li> <li>■ разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</li> <li>■ составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;</li> <li>■ разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</li> </ul>	
----------------------------	---	---	--



	<p>двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</p>	<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</li> <li>■составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);</li> <li>■включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня</li> </ul>	
<p><b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></b> <i>Модуль «Гимнастика» (8 ч.)</i></p>	<p>Акробатическая комбинация из обще-развивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики)и способом «ноги врозь» (девочки).</p>	<p><i>Практические занятия</i> (составляется обучающимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>■составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорные прыжки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;</li> <li>■наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a></p>

	<p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь. Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<p>сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;</li> <li>■ описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники</li> </ul>	
--	---	--	--

		<p>упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнения для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;</li> <li>■ описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;</li> <li>■ разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);</li> <li>■ составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p> </li></ul>	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»(10 ч.)</i></p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением;</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a></p>

	<p>спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Ранее разученные прыжковые упражнения в длину; напрыгивание и прыгивание. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</li> <li>■ контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>■ описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> </ul> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают</li> </ul>	
--	---	--	--

		<p>способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>■ описывают технику выполнения прыжка в длину, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения прыжка в длину другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с разбега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li> <li>■ разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>■ метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»(12 ч.)</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;</li> <li>■ повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;</li> <li>■ описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>■ демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <p>наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;</li> <li>■ контролируют технику преодоления</li> </ul>	
--	--	--	--



		<p>препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры» (34 ч.) <u>Баскетбол (15 ч.)</u></p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в</p>	<p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;</li> <li>■ знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);</li> <li>■ анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</li> <li>■ разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют выполнение технических</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a></p>

	разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); ■ изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»	
<u>Волейбол (15ч.)</u>	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»: ■ совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; ■ разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; ■ разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; игают в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
<u>Футбол (4 ч.)</u>	Удары по	<i>Практические занятия</i> (с использованием	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

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

иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:

- совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;
- знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;
- описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;
- разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;
- контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
- совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);
- разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;
- играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.

*Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на

<p>Модуль «Спорт» (30 ч)  Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений(6 ч.);  на основе гимнастики(4 ч.);  на основе лыжной подготовки (6 ч.);  на основе спортивных и подвижных игр (14 ч.)</p>	<p>Развитие скоростных способностей  Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие выносливости  Развитие координационных способностей  Развитие гибкости</p>	<p>разные расстояния»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</li> <li>■ Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих заданных качеств; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>■ Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</li> <li>■ Оказывают страховку и помощь во время занятий. Знакомятся с методикой применения изученных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>■ Соблюдают основные требования техники безопасности во время занятий при пониженной температуре воздуха, в зимнее время года.</li> <li>■ Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a></p>
<p><b>7 КЛАСС (102 ЧАСА)</b></p>			
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>Зарождение олимпийского движения в</p>	<p><i>Коллективное обсуждение: (подготовка проектов и презентаций).</i>  Тема: «Зарождение олимпийского движения»</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

(3 ч)

дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека

Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России». Коллективное обсуждение (подготовка проектов и презентаций).

Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России».

Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи»

*Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:

■ обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;

■ обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</li> <li>■обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</li> <li>■обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>■ узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</li> </ul>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b></p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

	<p>физической культуре.  Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.  Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.  Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.  Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при</p>	<p>профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;  ■изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.  <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:  ■осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;  ■знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;  ■устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p>	
--	---	--	--

	<p>самостоятельных занятиях техникой подготовки. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p>■ осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <p>■ обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</p> <p>■ устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <p>■ разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</p> <p>■ оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ошибки в</p>	
--	---	--	--



технике упражнений и их предупреждение»:

- рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;
- приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;
- анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);
- разучивают правила обучения физическим упражнениям:  
«от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

*Беседа с учителем. Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:*

- знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;
- определяют состав двигательных действий,

		<p>запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;</li><li>■ выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</li></ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций). Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</li><li>■ анализируют требования безопасности и</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой;</li> <li>■ обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;</li> <li>■ оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</li> </ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч).</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	<p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</li> <li>■ разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</li> <li>■ измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</li> <li>■ определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</li> <li>■ планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала).</i></p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

		<p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;</li> <li>■ составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</li> </ul> <p>разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня</p>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. (64 ч)</b>  <b>Модуль «Гимнастика»(8 ч)</b></p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).  Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках,</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</li> <li>■ разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</li> <li>■ контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Стойка на голове и руках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

	<p>кувырках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p> <p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p>	<p>учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;</li> <li>■ ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>■ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазание по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют и закрепляют технику лазания по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в два приёма, обсуждают фазы</li> </ul>	
--	---	---	--

		<p>его движения и сравнивают их с техникой лазания в три приёма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>■ составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма».</p> <p><i>Практические занятия (составляется обучающимся).</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>■ составляют акробатическую комбинацию из 8-10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»(10 ч)</i></p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец бега с</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

	<p>«прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>■ описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами</p>	
--	--	---	--



		<p>«наступление» и «прыжковый бег».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>■ описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</li> <li>■ разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li> <li>■ разучивают технику метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>■ метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</p>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»(12 ч).</i></p>	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■наблюдает и анализирует образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

	<p>одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами</p>	<p>лыжах с пологого склона;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;</li> <li>■ контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>■ составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</li> <li>■ контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с</p>	
--	---	---	--

		<p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</li> <li>■ составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;</li> <li>■ составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход,</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</li> <li>■ контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры» (34 ч) <u>Баскетбол (15 ч)</u></p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение,</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</li> <li>■ составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

приёмы и передачи, броски в корзину

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:

- совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;

- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;

- описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

*Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:

- закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;

- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя

		<p>руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> </ul> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>	
<p><u>Волейбол (15ч)</u></p>	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</li> <li>■ планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

	<p>ранее разученных технических приёмов</p>	<p>координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</li> <li>■ разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
<p><u>Футбол (4 ч)</u></p>	<p>Средние и длинные передачи мяча по</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Средние и</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>



	<p>прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;</li> <li>■ разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</li> <li>■ разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</li> <li>■ знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</li> <li>■ разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий</li> </ul>	
--	--	--	--

<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>  <i>Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений(6 ч.); на основе гимнастики(4 ч.); на основе лыжной подготовки (6 ч.); на основе спортивных и подвижных игр (14 ч.)</i></p>	<p>Развитие скоростных способностей          Развитие скоростно-силовых способностей          Развитие выносливости          Развитие координационных способностей          Развитие гибкости          Выполнение требований нормативов ГТО</p>	<p>(обучение в командах)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</li> <li>■ Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих заданных качеств; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>■ Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</li> <li>■ Оказывают страховку и помощь во время занятий. Знакомятся с методикой применения изученных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>■ Соблюдают основные требования техники безопасности во время занятий при пониженной температуре воздуха, в различное время года.</li> <li>■ Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>
<p><b>8 КЛАСС (102 ЧАСА)</b></p>			
<p><b>Знания о физической культуре (3ч)</b></p>	<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов:          «Оздоровительно-ориентированное направление</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

	<p>и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	<p>физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное</li> </ul>	
--	---	---	--

		<p>физическое развитие современного человека»  <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»</li> </ul>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</b></p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.          Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.          Составление планов-конспектов для</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>■ измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</li> <li>■ планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

	<p>самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p>составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>■ измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>■ подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</li> <li>■ планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием</p>	
--	---	--	--

		<p>иллюстративного материала). Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;</li><li>■ повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</li><li>■ знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;</li><li>■ составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li><li>■ составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при</p>	
--	--	---	--

		<p>составлении планов самостоятельных тренированных занятий»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li> <li>■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> </ul> <p>конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>	
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч).</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

	<p>культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> <li>■ знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>■ знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</li> </ul>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>(64ч)</b> Модуль «Гимнастика»(8 ч)</p>	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках.</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомятся с вольными упражнениями как</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>



		<p>упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li> <li>■ составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных акробатических упражнений (8-10 упражнений);</li> <li>■ разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»(10ч)</i></p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

	<p>комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</li> <li>■ описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»,</li> </ul>	
--	---	--	--

		<p>определяют задачи последовательного её освоения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</li> <li>■ знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</li> </ul> <p>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. <i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО,</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</li> <li>■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>■ совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li> <li>■ развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</li> <li>■ совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции <i>Учебный</i></li> </ul>	
--	--	--	--

*диалог:* консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.

*Самостоятельные индивидуальные занятия.*  
Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:

- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;
- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;
- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;
- развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют

		<p>подводящие и подготовительные упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»(12 ч)</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</li> <li>■ описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

	<p>бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	<p>другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</li> <li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.</li> </ul> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p>	
--	--	---	--



		<ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</li><li>■ знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</li><li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li><li>■ разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</li><li>■ контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p>	
--	--	--	--

Модуль  
«Спортивные игры»  
(34 ч).  
Баскетбол (15 ч)

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

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»:

■ закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:

■ закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;  
■ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой

от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;

■ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);

■ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;

■ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:

■ закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;

■ знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

		<p>её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li></ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>■ описывают технику выполнения броска мяча одной рукой</li></ul> <p>в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li><li>■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>	
--	--	--	--

<p>Волейбол (15 ч)</p>	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</li> <li>■ описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>
------------------------	---	---	--

		<p>материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</li><li>■ формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li><li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li><li>■ контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</li><li>■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). Учебный диалог. Тема: «Методические рекомендации по способам</li></ul>	
--	--	---	--

		использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»	
--	--	--	--

Футбол (4 ч.)

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

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала Интернета). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:

- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;
  - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);
  - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;
  - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);
- играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>



<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>  <i>Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений(6 ч.); на основе гимнастики(4 ч.); на основе лыжной подготовки (6 ч.); на основе спортивных и подвижных игр (14 ч.)</i></p>	<p>Развитие скоростных способностей          Развитие скоростно-силовых способностей          Развитие выносливости          Развитие координационных способностей          Развитие гибкости          Выполнение требований нормативов ГТО</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</li> <li>■ Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих заданных качеств; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>■ Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</li> <li>■ Оказывают страховку и помощь во время занятий. Знакомятся с методикой применения изученных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>■ Соблюдают основные требования техники безопасности во время занятий при пониженной температуре воздуха, в различное время года.</li> <li>■ Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>
--	---	---	--

**9 КЛАСС (102 ЧАСА)**

<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</b></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления).          Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни».          Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</li> <li>■ почему занятия физической культурой и</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>
--	--	--	--

	<p>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p>спортом не совместимы с вредными привычками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах</li> <li>■ рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</li> <li>■ знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>общеобразовательных школ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</li> <li>■ знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</li> <li>■ составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</li> </ul>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b></p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>■ знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

	<p>резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ввремя активного отдыха</p>	<p>обязательного выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению(поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах));</li> <li>■ составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</li> <li>■ знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</li> </ul> <p><i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);</li><li>■ разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</li><li>■ проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.</li></ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</li><li>■ знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li><li>■ наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>первую помощь (в группе);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b></p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>■ знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>■ знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</li> <li>■ знакомятся с коррекционными упражнениями,</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

		<p>составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют комплексы упражнений утренней гимнастики, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</li> <li>■ включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</li> </ul>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.(64 ч)</b>  <b>Модуль «Гимнастика»(8 ч.)</b></p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор стоя, ноги врозь (юноши). Акробатическая комбинация с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</li> <li>■ разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения длинного</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

	<p>отведением ноги назад (девушки). Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p>	<p>кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической </p>	
--	--	---	--



		<p>подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p>	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»(10 ч)</i></p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>■ контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

	способом «перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ■ контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
<i>Модуль «Зимние виды спорта»(12 ч)</i>	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: ■ рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; ■ контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
<i>Модуль «Спортивные игры».(34 ч.) <u>Баскетбол(15ч.)</u></i>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: ■ рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; ■ контролируют технику выполнения игровых	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	ведения	<p>действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
<u>Волейбол(15 ч)</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</li> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
<u>Футбол(4ч)</u>	Техническая	<i>Практические занятия</i> (с использованием	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	<p>подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении</p>	<p>иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</li> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч) Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений(6 ч.); на основе гимнастики(4ч.); на основе лыжной подготовки (6 ч.); на основе спортивных и</i></p>	<p>Развитие скоростных способностей Развитие скоростно-силовых способностей Развитие выносливости Развитие координационных способностей Развитие гибкости Выполнение требований</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</li> <li>■ Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих заданных качеств; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>■ Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</li> <li>■ Оказывают страховку и помощь во время</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

<p><i>подвижных игр (14 ч.)</i></p>	<p>нормативов ГТО</p>	<p>занятий. Знакомятся с методикой применения изученных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Соблюдают основные требования техники безопасности во время занятий при пониженной температуре воздуха, в различное время года.</li> <li>■ Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	
-------------------------------------	-----------------------	---	--

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.