



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 36 города Томска**  
Иркутский тракт ул., д. 122/1, Томск, 634062, тел.: (3822) 67-43-61, факс: (3822) 67-43-61,  
E-mail: [school36@education70.ru](mailto:school36@education70.ru)

Утверждено: директор  
муниципального автономного  
общеобразовательного  
учреждения  
средней общеобразовательной школы  
№ 36 г. Томска  
Бирюлина Н.В.

Согласовано  
на заседании ШЭМС  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От 09.2023 \_\_\_\_\_

## **Рабочая программа учебного предмета**

### **Физическая культура**

для 5-9 классов

Составитель:

Клиницкая Л.Г.

учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 23 июня 2022 г. № 3/22г).

Рабочая программа по предмету «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. Модуль «Спорт» реализуется в программах внеурочной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для обучающихся 5–9-х классов разработана в соответствии с требованиями:

### **Нормативно-правовое и документальное обеспечение образовательного процесса**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Паспорт национального проекта «Образование», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №1/22 от 18.03.2022)- <http://fgosreestr.ru> ;
- Примерная программа воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №2/20 от 02.06.2020);
- Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов образовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 27.09.2021 № 3/21);
- Универсальный кодификатор распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и элементов содержания по физической культуре, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №1/21 от 12.04.2021);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2022г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2012 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»»;

-Приказ Министерства Просвещения РФ от 21.09.2022 №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока к использованию учебников»;

-Приказ Минобрнауки России от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)(воспитатель, учитель)»

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

- Положение о системе оценивания учебных результатов обучения МАОУ СОШ № 36 г.Томска;

- Программа Развития МАОУ СОШ №36 г. Томска (2019-2023гг), Протокол Управляющего совета МАОУ СОШ №36 от 20.08.2019г. №4.

Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 27 сентября 2021 г. № 3/21.

## 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 дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся 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 ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки<sup>1</sup>), спортивные игры.

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

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

Модуль «Спорт» представлен на основе содержания базовой физической подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО и национального вида спорта и реализуется во внеурочной деятельности

Содержание Рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором 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 учащихся 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, на модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится (2 часа в неделю) 5-7 классы. (3 часа в неделю) 8-9 классы.

Модульный блок «Спорт» 170 часов (1 час в неделю в 5-7 классах), реализуется во внеурочной деятельности.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

**Футбол** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов) Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Реализуется во внеурочной деятельности.

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

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

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Реализуется во внеурочной деятельности.

## 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 «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

#### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

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

«Гимнастика» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики)

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени

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

#### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Реализуется во внеурочной деятельности.

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»** Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки.) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Реализуется во внеурочной деятельности.

## 9 КЛАСС

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

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

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

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

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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

### *Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Реализуется во внеурочной деятельности.

### **Рабочая программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**

**Развитие силовых способностей.** Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах,

гимнастической стенке и т. п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висе и упоре на руках Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.)

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

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

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

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Модуль «Гимнастика».* Развитие гибкости Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты) Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)

*Развитие координации движений* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную

мишень, с места и с разбега Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей* Подтягивание в висе и отжимание в упоре Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия)

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

*Модуль «Лёгкая атлетика»* Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода Бег по пересеченной местности (кроссовый бег) Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны) Запрыгивание с последующим спрыгиванием Прыжки в глубину по методу ударной тренировки Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно Бег с препятствиями Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него Комплексы упражнений с набивными мячами Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры Максимальный бег в горку и с горки Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта) Бег с максимальной скоростью «с ходу» Прыжки через скакалку в максимальном темпе Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»)

*Модуль «Зимние виды спорта».* Развитие выносливости Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой» Упражнения в «транспортёрке»

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов

*Модуль «Спортивные игры»*

**Баскетбол** Развитие скоростных способностей Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий

(например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания) Ускорения с изменением направления движения Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд) Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега Прыжки с поворотами на точность приземления Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы Ходьба и прыжки в глубоком приседе Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$  Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него) Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад) Бег с «тенью» (повторение движений партнёра) Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола) Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Волейбол.** Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). Игра по правилам.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы Ходьба и прыжки в глубоком приседе Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$  Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него) Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры

*Развитие координации движений.* Броски волейбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад) Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Передачи мяча в парах, тройках, с движением, на месте. Атакующий удар и его варианты. Блокировка нападающих ударов. Варианты техники приёма и передачи мяча.

**Футбол** Развитие скоростных способностей Старты из различных положений с последующим ускорением Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения Бег в максимальном темпе Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и

направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой») Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360° Прыжки через скакалку в максимальном темпе Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд Удары по мячу в стенку в максимальном темпе Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд)

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
2. готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
3. 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;
4. готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
5. готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
6. стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
7. 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;
8. осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
9. осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

10. способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
11. 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;
12. готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
13. освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
14. повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
15. 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:***

1. Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
2. осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
3. анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
4. 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;
5. устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
6. 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;
7. устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
8. устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
9. устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

1. Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
2. 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;

3. 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;
4. наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
5. 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:***

1. 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;
2. составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
3. 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;
4. 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;
5. 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:

1. выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
2. 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;
3. составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
4. осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
5. выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
6. выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

- «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
7. выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
  8. передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
  9. выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
  10. демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
  11. передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
  12. 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);
  13. волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  14. футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
  15. 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:

1. Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
2. измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
3. контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
4. готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
5. отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
6. составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
7. выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
8. выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
9. выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

10. выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
11. выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
12. баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
13. волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
14. 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);
15. 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:

1. проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
2. объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
3. объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
4. составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
5. выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
6. составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
7. выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
8. выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
9. выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
10. выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;
11. наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
12. демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

13. 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);
14. волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
15. 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);
16. 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:

1. Проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
2. анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
3. 6 проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
4. составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
5. выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
6. выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
7. выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
8. выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
9. выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
10. демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
11. 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);
12. 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);
13. 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);

14. 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:

1. 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;
2. понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
3. 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;
4. использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
5. измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
6. определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
7. составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
8. составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом
9. «прогнувшись» (юноши);
10. составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
11. составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
12. совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
13. совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
14. 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;
15. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

Программные разделы и темы	Количество часов		Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	Контр. работы			
<b>Знания о физической культуре</b>	2		<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий</p> <p>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы</p> <p>Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

				<p>физкультпаузы, прогулки и занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</li> <li>• осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</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> <li>• знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</li> <li>• разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя наместе и с подплыванием к стенке бассейна;</li> <li>• выполняют поворот вовремя проплывания учебной дистанции брассом;</li> <li>• выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом б знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</li> <li>• разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя наместе и с подплыванием к стенке бассейна;</li> <li>• выполняют поворот вовремя проплывания учебной дистанции брассом;</li> <li>• выполняют плавание брассом по учебной дистанции</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

				со старта и с поворотом устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	2		<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений</p> <p>в условиях учебной и бытовой деятельности</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма</p> <p>Оценивание состояния организма в покое</p> <p>и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом</p> <p>Составление дневника физической культуры.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием 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><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуально- го 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><i>Тематические занятия</i> (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</li> <li>• «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</li> <li>• приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития</li> </ul> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)</li> </ul> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измеряют показатели индивидуального физического развития(длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):</li> <li>• выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</li> <li>• заполняют таблицу индивидуальных показателей</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием 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</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) 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</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

				<p>временем года;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• б 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> <li>• разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</li> </ul> <p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, 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 занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм</li> </ul> <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют дневник физической культуры.</li> </ul>	
<b>Физическое</b>	3		Роль и значение физкультурно-	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием</p> <p><a href="https://resh.ed">https://resh.ed</a></p>	

<p><b>совершенствован ие</b></p>			<p>оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки</p> <p>и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений</p>	<p>«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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях.</li> <li>• без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</li> <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 закалывающей процедуры способом обливания;</li> <li>• закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закалывающей процедуры;</li> <li>• записывают регулярность изменения температурного режима закалывающих 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;</li> <li>• разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с</li> </ul>	<p><a href="http://u.ru/">u.ru/</a></p>
--------------------------------------	--	--	--	--	---

				<p>одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой</p> <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</li> <li>• с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</li> <li>• составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</li> </ul>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	61	5	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки) Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°,</p>	<p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</li> <li>• описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе</li> </ul>	<p><a href="https://resh.ed u.ru/">https://resh.ed u.ru/</a></p>

			<p>лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>предшествующего опыта);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</li> <li>• определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>• совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</li> <li>• описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</li> <li>• определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>• разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют</li> <li>• ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> <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) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</li> <li>• уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li> <li>• описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</li> <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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла»(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> </ul>	
--	--	--	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;</li> <li>• разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</li> <li>• контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</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;</li> <li>• разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

			<p>способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке парах»:</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 гимнастической скамейке (обучение в парах);</li> <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>Модуль «Лёгкая атлетика»</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</p> <p>способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</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;</li> <li>• 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>• б разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткой дистанции»:</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику бега на короткиедистанции с высокого старта;</li> <li>• разучивают стартовое и финишное ускорение;</li> <li>• разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта поучебной дистанции в 60 м</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнувноги»:</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»;</li> <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>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпо технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют ихтехнику;</li> <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><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малогомяча и со способами их использования для развития точности движения»</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 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 причинных появления, устанавливают способы устранения;</li> <li>• разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёхшагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>• метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</li> </ul>	
<p>Модуль «Зимние виды спорта»</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 попеременным ходом;</li> <li>• повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</li> <li>• 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</p>	<p><a href="https://resh.ed u.ru/">https://resh.ed u.ru/</a></p>

			<p>учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: б закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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</li> <li>• 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> <li>• б контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» 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: «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</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <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> <li>• контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</li> </ul>	
<p>Модуль «Спортивные игры». <u>Баскетбол</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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</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 правыми 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</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>действий игры баскетбол» <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 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</li> <li>• 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 появления, делают выводы;</li> <li>• разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</li> </ul>	
<u>Волейбол</u>		<p>Прямая нижняя 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: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: б закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"><li>• разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</li><li>• контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:<ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу</li><li>• 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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:<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 и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</li></ul></li></ul>	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• б закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</li> </ul>	
<u>Футбол</u>		<p>Удар по неподвижно- му мячу внутреннейстороной 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»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенно-сти их технического выполнения;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега</li> </ul> <p><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»:</p> <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 катящегосямяча внутренней стороной стопы</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольногомяча с изменением направления движения</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец</li> </ul>	

			<p>техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</li> <li>определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</li> <li>разучивают технику обводки учебных конусов;</li> <li>контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</li> </ul>	
Общее количество часов по программе	68	5		

## 6 КЛАСС

Программные разделы и темы	Количество часов		Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	Контр. работы			
<b>Знания о физической культуре</b>	2		<p>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</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;</li> <li>знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</li> <li>анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;</li> <li>рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</li> <li>знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</li> <li>6 приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями</li> </ul>	
<b>Способы самостоятельно й деятельности</b>	2		<p>Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности Правила техники</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</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

				<p>функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;</li> </ul> <p>выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с правилом «регулярности и систематичности»</li> <li>• в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;</li> <li>• рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;</li> <li>• разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;</li> <li>• знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической</li> <li>• подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений)</li> </ul> <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 в дневник физической культуры</li> </ul> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся со структурой плана занятий</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

				<p>физической подготов кой, 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 физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</li> <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>	
Физическое совершенствование Физкультурнооздоровительная деятельность	2		<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</p> <p>Оздоровительные</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 безопасности;</li> <li>• углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			<p>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</p>	<p>безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил поорганизации безопасного проведения занятий</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекциителосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определяют мышечные группы для направленного воздействияна 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 панируют 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><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 туловищаи 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>	
<b>Спортивно-оздоровительная</b>	62	5	Акробатическая комбинация из обще- развивающих и сложно	<p><i>Практические занятия</i> (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»:</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

<p><i>деятельность.</i> Модуль «Гимнастика»</p>			<p>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, танце-вальными движениями из ранее разученных танцев (девочки) Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повторяют ранее разученные акробатические упражнения комбинации;</li> <li>• разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх</li> <li>• с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</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 сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;</li> <li>• разучивают технику опорных прыжков по фазам движения 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: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;</li> <li>• разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);</li> <li>• составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;</li> </ul>	
---	--	--	--	---	--

			<p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики) Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами 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 подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне»</p> <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 вперёди 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 упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;</li> <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</p>	
--	--	--	---	---	--

				<p>подводящих упражнений  для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине»  <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 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: «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</li> <li>• 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;</li> </ul> <p>разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение  <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p>	
Модуль			Старт с опорой на одну руку и	<i>Практические занятия</i> (с использованием	<a href="https://resh.e">https://resh.e</a>

<p>«Лёгкая атлетика»</p>		<p>последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<p>иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют фазы и элементы, делают выводы;</li> <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> <li>• описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</li> <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 способы их устранения. (работа в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости 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 высоту с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники прыжка</li> </ul>	<p><a href="http://du.ru/">du.ru/</a></p>
--------------------------	--	--	---	---

			<p>в высотуспособом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок пофазам и в полной координации;</li> <li>контролируют технику выполнения прыжка в высоту 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 высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p><i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром):»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень</li> <li>и на дальность;</li> <li>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</li> <li>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</li> <li><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>		<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:»</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</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 передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;</li> <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 Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения</i></p> <p>техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;</li> <li>• разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;</li> <li>• контролируют технику преодоления препятствий</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению не больших трамплинов»</p>	
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</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</p> <p>Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> (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 действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</li> <li>• изучают правила и играют с использованием ранее разученных технических действий</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
<p><u>Волейбол</u></p>		<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;</li> </ul>	

		использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</li> <li>• разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</li> <li>• играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий</li> </ul>	
<u>Футбол</u>		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	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;</li> <li>• знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</li> <li>• 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;</li> <li>• разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>• совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);</li> <li>• разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</li> <li>• играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> 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 разные расстояния»</p>	

Общее количество часов по программе	68	5			
-------------------------------------	----	---	--	--	--

## 7 КЛАСС

Программные разделы и темы	Количество часов		Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	все го	Контр. работы			
<b>Знания о физической культуре</b>	2		<p>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</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p><i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» 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»</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (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»</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают биографии многократных чемпионов</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</li> <li>• обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</li> </ul> <p>обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении</p> <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>	
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	2	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках</p> <p>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</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <p>б составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года</p> <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 профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p>

			<p>оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть</p> <p>Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p>подготовки для школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям</li> <li>• <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>• 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.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают роль психических процессов внимания и памяти</li> <li>• в освоении новых физических упражнений,</li> </ul>	
--	--	--	---	--	--

			<p>приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</li><li>• разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</li><li>• б оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения</li></ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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;</li><li>• приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;</li><li>• анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);</li><li>• разучивают правила обучения физическим упражнениям:</li><li>• «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»,</li><li>• «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой</li></ul> <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Планирование занятий</p>	
--	--	--	---	--

			<p>технической подготовкой):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;</li><li>• определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры</li></ul> <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;</li><li>• 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 гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</li><li>• изучают гигиенические правила к планированию</li></ul>	
--	--	--	--	--

				<p>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</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <p>знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	2		<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><i>Самостоятельные занятия</i> 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>• определяют мышечные группы для</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

				<p>направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</li> <li>• планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют</li> <li>• их эффективность с помощью измерения частей тела <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</li> <li>• отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения</li> <li>• с фиксированным положением тела) режиме;</li> <li>• составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</li> <li>• разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня</li> </ul>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика»</p>	62	5	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики) Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых</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</li> <li>• 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> Тема: «Акробатические пирамиды»:</p>	<p><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p>

			<p>в среднем и высоком темпе (девочки) Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;</li> <li>• анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;</li> <li>• разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</li> <li>• составляют план самостоятельного обучения стойке на голове</li> <li>• 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: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

				<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их</li> <li>• с техникой лазанья в три приёма;</li> <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</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения степ-аэробики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</li> <li>• составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</li> <li>• подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса</li> </ul>	
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>			<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбегав длину способом</p> <p>«согнув ноги «высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <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;</li> <li>• 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 «наступление» и «прыжковый бег» <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</li> </ul>	
--	--	---	--	--

			<p>старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения эстафетного бега 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 эстафетного бега»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</li> <li>• анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения</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»</i></p>		<p>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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>освоенными способами</p>	<p>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 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</li> </ul>	
--	--	-----------------------------	--	--

			<p>одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 одно- временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</li> <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»: <u>Баскетбол</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, приёмы и передачи, броски в корзину</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</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>разучивают её (обучение в парах)</p> <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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях с разной скоростью передвижения;</li><li>• наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</li><li>• описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;</li><li>• контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения 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 самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</li><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>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> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
<u>Волейбол</u>		<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 ранее разученных технических приёмов</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</li> <li>• 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 координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча 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 самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием</p>	

			<p>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;</li> <li>• разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180<sup>0</sup> (обучение в парах);</li> <li>• разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180<sup>0</sup> (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>	
<u>Футбол</u>		<p>Средние и длинные передачи мяча по 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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и 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> <li>• <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия игры футбол»:</li> <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</li> </ul>	

			<p>действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 (обучение в командах)</li> </ul>	
Итого количество часов по программе	68	5		

## 8 КЛАСС

Программные разделы и темы	Количество часов по программе		Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	Контр. работы			
<b>Знания о физической культуре</b>	3		<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физическая культура в современном обществе» Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление 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) <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием</p>	<p><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p>

				<p>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;</li> <li>• 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 физическое развитие современного человека»</li> </ul> <p><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;</li> <li>• 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>	
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	5	1	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей</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</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p>

		<p>гимнастикой Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>• измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>• планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p> <p><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 корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>• планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием 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</li> <li>• в планировании содержания и выборе дозировки</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>физической нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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,</li> <li>• 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 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;</li> <li>• 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</li> </ul>	
--	--	--	---	--

				<p>внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	95	8	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</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 физкультминуток;</li> <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;</li> <li>• 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><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Модуль «Гимнастика»</p>			<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом</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> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая</p>	

		<p>бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки)</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши)</p> <p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>комбинация на перекладине»(6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>• знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>• разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>• составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</li> <li>• знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>• разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>• составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным</li> </ul>	
--	--	---	--	--

				<p>образцом и выявляют возможные ошибки,предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p> <p>знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</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 упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</li> <li>• составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (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>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>		<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм 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>	<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> <li>• знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику</li> <li>• 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);</li> <li>• знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом</li> <li>• «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом</li> <li>• «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</li> <li>• описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p>
---	--	---	--	--

			<p>задачи последовательноеё 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><li>• тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО</li></ul> <p><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, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li><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</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>учебника);</p> <ul style="list-style-type: none"><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;</li><li>• развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов</p> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li><li>• 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;</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>• развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> <li>• совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</li> <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>Модуль «Зимние виды спорта»</p>		<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковымскольжением при спуске на лыжах</p> <p>с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъемах, торможении</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;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения упражнений 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 использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий</p> <p><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 решения;</li> <li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;</li> <li>• 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</p>	
--	--	--	---	--

			<p>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> <p>закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</p> <ul style="list-style-type: none"><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</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>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 переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p><u>Баскетбол</u></p>		<p>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</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> <li>знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: б закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой</li> <li>от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</li> <li>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>закрепляют и совершенствуют бросок мяча в</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p>

			<p>корзину двумя руками от груди;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают 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;</li><li>• описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и</li><li>• последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации;</li><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</li><li>• о технических особенностях их выполнения;</li><li>• описывают технику выполнения броска мяча одной рукой</li><li>• в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации;</li><li>• контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися,</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	
<u>Волейбол</u>		<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении</p> <p>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 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»</p>	

			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного 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)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p>	
<u>Футбол</u>		<p>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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернет) Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой</li> </ul>	

			ранее разученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест»</li> <li>• и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</li> <li>• знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>• разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</li> <li>• играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
Общее количество часов по программе	102	9			

## 9 КЛАСС

Программные разделы и темы	Количество часов по программе		Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	Контр. работы			
<b>Знания о физической культуре</b>	3		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	<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 спортом не совместимы с вредными привычками;</li> <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</p>	<a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a>

			<p>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</li> <li>• современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</li> <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</li> </ul>	
--	--	--	---	--

<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p>	<p>2</p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы вовремя 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</p>	<p>самостоятельных занятий физической подготовкой</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</li> <li>• к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> <li>• разучивают основные приёмы восстановительного массажа</li> <li>• в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах);</li> <li>• составляют конспект процедуры восстановительного массажа</li> <li>• 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> <li>• <i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></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 здоровья человека;</li> <li>• знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «пробас задержкой дыхания»);</li> <li>• разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</li> <li>• проводят исследование индивидуальных резервов организма</li> <li>• 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 первую помощь (в группе);</li> <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>	
<b>Физическое совершенствовани</b>	97	9	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>			<p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</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> <li>• <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: б 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, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели</li> <li>• <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</li> <li>• составляют комплексы упражнений утренней зарядки, 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.</b></p> <p>Модуль «Гимнастика»</p>		<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)</p> <p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</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 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> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <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;</li> <li>• 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> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и</p>	
--	--	--	---	--

<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</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 способом «перешагиванием» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбегана дальность</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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</li> <li>• 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)</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p>
<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>		<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</li> <li>• 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)</li> </ul>	
<p>Модуль «Спортивные игры». <u>Баскетбол</u></p>		<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p>

			<p>прыжке и после ведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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);</li> <li>• играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
<u>Волейбол</u>		<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары блокировка</p>	<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> </ul> <p>контролируют технику выполнения игровых 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);</li> <li>• играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
<u>Футбол</u>		<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки удары по мячу с места и в движении</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием 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,</li> </ul>	

			<p>приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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);</li> <li>• играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
Общее количество часов по программе	102	9		

## Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

### Учебно-методические комплексы по физической культуре, реализующие программу

1. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2008
2. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский и др. – М. : Просвещение, 2008
3. Физическая культура. 10 - 11 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский и др. – М. : Просвещение, 2008

#### Учебно-методическая литература

1. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича. - Волгоград : Учитель, 2016
2. Справочник учителя физической культуры / сост. Н.М. Вилкова. – Волгоград : Учитель, 2016.
3. Рабочая программа. Физическая культура. 5-9 классы : учебно-методическое пособие / авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М. : Дрофа, 2012
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М. Просвещение, 2010
5. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс / Сост. О.П. Авдеева. – М.: ВАКО, 2015
6. Физкультура : тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам. 1-11 класы / сост. К.Р. Мамедов. – Волгоград : Учитель, 2014
7. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: методическое пособие. Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2010

#### Оснащение зала.

- |     |                             |         |
|-----|-----------------------------|---------|
| 1.  | Гимнастические маты         | 10 штук |
| 2.  | Упоры для отжиманий         | 7 штук  |
| 3.  | Скакалки                    | 20 штук |
| 4.  | Гантели 1 кг, 2кг.          | 20 штук |
| 5.  | Гири 4 кг, 8 кг, 12кг.      | 10 штук |
| 6.  | Волейбольные мячи           | 15 штук |
| 7.  | Баскетбольные мячи          | 15 штук |
| 8.  | Футбольные мячи             | 15 штук |
| 9.  | Теннисные мячи              | 30 штук |
| 10. | Биты                        | 20 штук |
| 11. | Колодки                     | 3 штуки |
| 12. | Барьеры                     | 7 штук  |
| 13. | Блины 2кг. 5 кг             | 10 штук |
| 14. | Медболы 1кг, 2 кг, 3кг      | 10 штук |
| 15. | Турники                     | 3 штуки |
| 16. | Обручи                      | 5 штук  |
| 17. | Конусы                      | 15 штук |
| 18. | Табло                       | 1 штука |
| 19. | Волейбольная сетка          | 1 штука |
| 20. | Баскетбольные щиты и кольца | 6 штук  |
| 21. | Лыжи                        | 20 пар  |
| 22. | Скамейки                    | 6 штук  |