

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

# Физическая культура

(для 5 - 9 классов образовательных организаций)

Программа составлена по рекомендациям

МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И  
Федерального государственного бюджетного научного  
учреждения ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
Российской Академии образования

---

ОДОБРЕНА РЕШЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ОБЩЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ,  
Протокол 3/21 от 27.09.2021г.

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Пояснительная записка .....	4
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».....	4
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».....	5
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.....	7
5 класс.....	8
6 класс.....	10
7 класс.....	12
8 класс.....	14
9 класс.....	16
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»на уровне	
Основного общего образования.....	24
Личностные результаты.....	24
Метапредметные результаты .....	25
Предметные результаты.....	27
5 класс .....	27
6 класс .....	28
7 класс .....	30
8 класс .....	31
9 класс .....	33
Тематическое планирование .....	35
5класс(102ч).....	35
6класс(102ч).....	59
7класс(102ч).....	77
8класс(102ч).....	97
9класс(102ч).....	121

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного составлена на основе к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020г.).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований среднего образования и раскрывает.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физическом репком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самодопределения, саморазвития и самоактуализации. В Примерной рабочей программе нашли свои объективные реалии 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. Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно

Важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной 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 Примерной 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 Примерной 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 Примерной 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 Примерной 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>), плавание. 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 Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организации, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе

---

<sup>1</sup>С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации

Содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения,

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и мета предметных 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 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и мета предметные 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).

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* 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.

## 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 подготовлено 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 физкульт пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».*** Акробатическая комбинация из обще развивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных обще развивающих 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 и на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных обще развивающих 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 ног и 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 спрыгивание.

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

***Модуль «Зимние виды спорта».*** Передвижение на лыжах одновременным одно шажным 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; 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 с низу и с верху.

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 обводке.

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

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

## 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** 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».

**Физической 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 поворотамиразведениемрукиног,выполняемыхвсреднемивысокомтемпе(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 по переменным двух шажным ходом на передвижение одновременным одно шажным 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 и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастическихиакробатическихупражнений,упражненийлёгкойатлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях(девушки). ранее освоенных упражнений в упорах и висах(юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка в перёд 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 бес шажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двух шажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, приспусках,, торможении.

**Модуль «Плавание».** Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем; старт из воды толчком от стенки бассейна

при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

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

**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 полу шпагата, 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 двух шажный ход, одновременный одно шажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Плавание».** Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики

и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

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

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

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий,

включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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

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

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, 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 (полу шпагат ,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, без опорным 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 висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине(мальчики), подтягивание висе стоя(лёжа) низкоркой 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 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 в верх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полу приседе (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 суб максимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях

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

*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 полу приседе.

*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 «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после

отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки в верх 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. Кувьрки 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

- 6 Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- 6 готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 6 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;
- 6 готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- 6 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;
- 6 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;
- 6 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении и посредством занятий физической культурой и спортом;
- 6 осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- 6 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию

эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- 6 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;
- 6 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиями поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- 6 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- 6 повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- 6 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:*

- 6 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- 6 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- 6 анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- 6 характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- 6 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;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

- 6 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- 6 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;
- 6 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;
- 6 наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- 6 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и мо

Делировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- 6 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;
- 6 составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- 6 активно взаимодействовать в условиях учебной 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;
- 6 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- 6 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:

- 6 выполнять требования безопасности на уроках физической культуры,;
- 6 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;
- 6 составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- 6 осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

- 6 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);
- 6 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);
- 6 передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- 6 выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- 6 демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- 6 передвигаться на лыжах по переменным двух шажным ходом (для бесснежных районов—имитация передвижения);
- 6 демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- 6 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:

- 6 характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- 6 измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- 6 контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам

- во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 6 готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности гигиеническими требованиями;
  - 6 отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкульт пауз 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;
  - 6 выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
  - 6 выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
  - 6 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;
  - 6 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);
  - 6 выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
    - Баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
    - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и с верху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
    - футбол(ведение мяча с разной скоростью передвижения, ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся

Мячу с разбега ;использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- 6 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:

- 6 проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- 6 объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- 6 объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- 6 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);
- 6 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);
- 6 выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений(юноши);
- 6 выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковыйбег», применять их в беге по пересечённой местности;
- 6 выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- 6 выполнять переход с передвижения поперечным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным

ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов—имитация перехода);

6 демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

6 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:

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

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

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

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

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

- бвыполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёди соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения(юноши);
- 6 выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- 6 выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- 6 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);
- 6 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- бвыполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- бвыполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- 6 демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол(удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- 6 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:

- 6 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;
- 6 понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- 6 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;
- 6 использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- 6 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 вовремя активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- 6 составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения(юноши);
- 6 составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»(юноши);
- 6 составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики(девушки);
- 6 составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие(девушки);

- 6 совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 6 совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 6 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- 6 выполнять повороты кувырком, маятником;
- 6 выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- 6 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;
- 6 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС(102ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания О физической культуре (3ч)</b></p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание И формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.</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</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема:«Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:          обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;          высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема:«Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:          интересуются работой спортивных секций и их расписанием;          задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</p> <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»:          описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкульт паузы ,прогулки и занятия</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>На открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; 6 осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: 6 характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; 6 анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; 6 устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5ч)</b></p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»: 6 знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p>

	<p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения И оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p>	<p>буставливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p> <p>буставливают причинно следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <p>б определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность Их выполнения;</p> <p>бсоставляют индивидуальный режим дня и оформляют его виде таблицы.</p> <p><i>Тематические занятия</i>(с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <p>бзнакомятся с понятием«физическое развитие»в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</p> <p>б приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p> <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> <p>бзнакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<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>бустанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</p> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерением индивидуальных показателей физического развития»:</p> <p>бизмеряют показатели индивидуального физического развития(длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):</p> <p>бвыявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</p> <p>бзаполняют таблицу индивидуальных показателей.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i>(с использованием материала учебника и Интернета).Тема:«Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <p>б составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>бсоставляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций).Тема:«Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p>

		<p>6 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.);</p> <p>6 знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>6 устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>6 знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбор у одежды и обуви;</p> <p>6 устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p> <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <p>6 выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);</p> <p>6 изучают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>6 изучают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки определяют состояние организма по определённой формуле;</p>
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<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> <p>6 измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</p> <p>6 сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</p> <p>6 проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</p> <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <p>6 составляют дневник физической культуры</p>
<p><b>Физическое совершенство вание (66ч).</b> <b>Физкультуна - оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <p>6 знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <p>6 отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях</p>

	<p>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</p>	<p>безпредметов, гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</p> <p>бзаписывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <p>бзнакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;</p> <p>бразучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>бзакрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> <p>бзаписывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <p>бзаписывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</p> <p>бразучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноименными разноименными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p>
--	--	--

Программные разделы И темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»:          б записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;          бразучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;          б составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:          бразучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;          б составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	<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>

<p><i>Модуль «Гимнастика»</i></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°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание</p>	<p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; 6 описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); 6 совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); 6 определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; 6 совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; 6 описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; 6 определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; 6 разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют</p>
-----------------------------------	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>приставными шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом в верх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>бошибки и предлагают способы их устранения(обучение в парах).  <i>Практические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала).Тема:«Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:          б рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;          б описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления(на основе предшествующего опыта);          б определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;          б выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;          б контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения(обучение в парах).  <i>Практические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала).Тема:«Кувырок назад из стойки на лопатках»:          б рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;          б уточняют его выполнение ,наблюдая за техникой образца учителя;</p>

		<p>6 описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</p> <p>6 определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>6 бразучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла»(девочки):</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>6 уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>6 описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</p> <p>6 повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</p> <p>6 определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</p> <p>6 бразучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:          знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;          бразучивают упражнения комбинации на полу ,на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;          контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:          закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;          знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;          бразучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p>

		<p>бконтролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала).Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <p>бзнакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</p> <p>бразучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);</p> <p>бконтролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в группах)</p>
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику высокого старта:</p> <p>б знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</p> <p>бописывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции(за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>разбега способом «согнув ноги»;прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную не подвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>бразучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</p> <p>бразучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. <i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</p> <p>бразучивают стартовое и финишное ускорение;</p> <p>бразучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <p>бповторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>б контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>

		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и 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> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</p> <p>6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>6 изучают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p> <p>6 анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>6 разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих имитационных упражнений;</p> <p>6метають малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
<p><i>Модуль «Зимние Виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах по переменным двух шажным 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 двух шажным ходом»:</p> <p>6закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах по переменным двух шажным ходом;</p> <p>6рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двух шажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <p>6определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двух шажным попеременным ходом;</p> <p>6повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>6контролируют технику выполнения передвижения на лыжах по переменным двух шажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>

		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями 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»:закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах</p> <p>Способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>бконтролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>бприменяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах по переменным двух шажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p><i>Практические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала).Тема:«Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»»:бизучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку</p> <p>Способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <p>бразучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по не большому пологому склону;</p> <p>бразучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</p> <p>бконтролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Практические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала).Тема:«Спуск на лыжах с пологого склона»:          бзакрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;          бконтролируют технику выполнения спуска другими 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»:          брассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;          бразучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;          б рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;          бразучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;          бконтролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах)</p>

<p><i>Модуль</i>  <i>«Спортивные</i>  <i>игры».</i>  <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача мяча двумя  рукам и 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»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники  учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте,  анализируют фазы и элементы техники;  6закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя  руками от груди на месте(обучение в парах);  6рассматривают, 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;  6закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя  руками от груди при передвижении приставным шагом правым и  левым боком (обучение в парах)  <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для  освоения технических действий игры баскетбол».  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного  материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники  ведения баскетбольного мяча на месте и в движении,  выделяют отличительные элементы их техники;  6закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и  в движении «по прямой»;  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники  ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»,  определяют отличительные признаки в их технике, делают  выводы;</p>
---	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бразучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <p>брасматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>бописывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>бразучивают технику броска мяча в корзину по фазам в полной координации;</p> <p>бконтролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>
<u>Волейбол</u>	<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</p> <p>б рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</p>

	Технические действия с мячом	<p>бразучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; бконтролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками с низу»:</p> <p>брасматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с низу 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;</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с низу с места(обучение в парах);</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с низу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками с верху»:</p> <p>брасматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического</p>
--	------------------------------	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с веру с места (обучение в парах);</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>
<u>Футбол</u>	<p>Удар по не подвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p>

		<p>б рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>б закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <p>б рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</p> <p>б закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <p>б рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</p> <p>б описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</p> <p>б определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</p> <p>б разучивают технику обводки учебных конусов;</p> <p>б контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Модуль «Спорт» (30ч)</i>	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	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержания Примерных модульных программ по Физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>

## 6 КЛАСС(102ч)

<p><b>Знания</b> <b>О физической культуре</b> <b>(3ч)</b></p>	<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»: 6обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; 6знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя и возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; 6 осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: 6 анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; 6 рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: 6знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; 6 приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями</p>
---	--	---

Программные разделы И темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5ч)</b></p>	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»: бзнакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; бзаполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»: бзнакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; бустанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; бустанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»: бзнакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;</p>

	<p>Выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p>6 знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» В проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; 6 рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; 6 разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; 6 знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). <i>Мини-исследование.</i> Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»: 6 измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; 6 определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; 6 знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; 6 рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической</p>
--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);</p> <p>6 составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.</p> <p><i>Тематические занятия.</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <p>6 разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</p> <p>6 знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);</p> <p>6 проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);</p> <p>6 выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p> <p><i>Тематические занятия.</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <p>6 знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</p>

		<p>бзнакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;</p> <p>бразучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p> <p>бсоставляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.</p> <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> <p>бобсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;</p> <p>бзнакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их не соблюдения;</p> <p>бзнакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения</p>
<b>Физическое совершенствование(64 ч)</b>	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</p> <p>бповторяют ранее изученные правила техники безопасности;</p> <p>буглубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	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 физкульт пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного	<p>Инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;</li> <li>6 отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);</li> <li>6 разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</li> <li>6 составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;</li> <li>6 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>

	аппарата в режиме учебной деятельности	<p>ботбирают упражнения для физкульт пауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</p> <p>6 составляют комплекс физкульт паузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);</p> <p>6 включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Акробатическая комбинация из обще развивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Комбинация из стилизованных обще развивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями</p>	<p><i>Практические занятия</i> (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <p>6повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</p> <p>6разучивают стилизованные обще развивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки в верх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p> <p>6составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорные прыжки»:</p> <p>6повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;</p> <p>6наблюдают 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;</p> <p>6разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>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 обще развивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).</p>	<p>6 контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <p>6 повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; бразучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полу шпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);</p> <p>6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <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>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <p>6 повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности</p> <p>В их исполнении, делают выводы;</p> <p>6 описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;</p> <p>6 описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>6 составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений</p>
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>Для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p> <p>бнаблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;</p> <p>б описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;</p> <p>б контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:</p> <p>б повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;</p> <p>б разучивают стилизованные обще развивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом С движением рук и туловища, приседы и полу приседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);</p>

		<p>бсоставляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;</p> <p>бразучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p>
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Старт с опорой на одну руку и 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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:</p> <p>бнаблюдает и анализирует образец техники старта, уточняет её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>бописывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</p> <p>бконтролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>бнаблюдает и анализирует образец техники спринтерского бега, уточняет её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>бописывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</p> <p>бконтролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах);</p> <p>бнаблюдает и анализирует образец техники гладкого равномерного бега, уточняет её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>бописывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	В подвижную (раскачивающуюся) мишень	<p>бразучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;</p> <p>б контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <p>бнаблюдает и анализирует образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>б описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;</p> <p>б контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техник и 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> <p>бповторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень И на дальность;</p> <p>бнаблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</p> <p>бразучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p> <p>бконтролируют технику метания малого мяча 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 использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>
<p><i>Модуль «Зимние Виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одно шажным ходом; преодоление не больших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение одновременным одно шажным ходом»:</p> <p>бповторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;</p> <p>бповторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;</p> <p>бнаблюдают и анализируют образец техники одновременного одно шажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</p>	<p>Способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;</p> <p>описывают технику передвижения на лыжах одновременно одним шагом, выделяют фазы движения и их технические трудности;</p> <p>описывают технику передвижения на лыжах одновременно одним шагом по фазам в полной координации;</p> <p>контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах Одновременным одно шажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <p>наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;</p>

		<p>бразучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий 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. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения введении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста Без мяча»:</p> <p>бсовершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;</p> <p>бзнакомятся 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);</p> <p>банализировать выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</p> <p>бразучивают технические действия игрока без мяча по элементами в полной координации;</p> <p>бконтролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</p> <p>бизучают правила играют с использованием разученных технических действий.</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	По правилам с использованием разученных технических приёмов	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»
<u>Волейбол</u>	Приём и передача мяча двумя руками с низу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками с низу И с верху	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»: бсовершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; бразучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками с низу и с верху в разные зоны площадки соперника; б разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; биграют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
<u>Футбол</u>	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: бсовершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;

	<p>по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке</p>	<p>бзнакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</p> <p>бописывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;</p> <p>6 разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;</p> <p>бконтролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>бсовершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);</p> <p>6 разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p> <p>биграют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p> <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>
<p><i>Модуль «Спорт» (30ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i>(проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и</p>

<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
	Физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

## 7 КЛАСС(102ч)

<p><b>Знания</b> <b>О физической культуре (3ч)</b></p>	<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. 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 инициатора развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгрессе и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913г. И её значение для развития спорта в царской России» <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» <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»: обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>6обсуждают 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> <p>6 узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</p> <p>6обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>6 узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5ч)</b></p>	<p>Правилатехникибезопасностиигиениместзанятийпроцессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <p>6составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <p>6осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его</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 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.</p>	<p>Профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; бзучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: босмысливают 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;</p> <p>бзнакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</p> <p>бустанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>босмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений</p> <p>На уровне умения и навыка.</p>
--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. 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><i>Тематические занятия</i> ( с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <p>бобсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</p> <p>бустанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <p>бразучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</p> <p>боценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <p>брасматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</p>

		<p>6 приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;</p> <p>6 анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);</p> <p>6 бразучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <p>6 знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;</p> <p>6 определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <p>6 повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;</p> <p>6 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;</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>6 выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций). Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p>

		<p>бзнакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <p>бобучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;</p> <p>боценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</p> <p>банализировать 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)</p>
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <p>б знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</p> <p>бразучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</p> <p>бизмеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</p> <p>бопределяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;</p> <p>бсоставляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бпланируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют Их эффективность с помощью измерения частей тела.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <p>ботбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямо стоянии) и динамическом (передвижения С фиксированным положением тела) режиме;</p> <p>бсоставляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</p> <p>бразучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Акробатическое комбинации из ранее изученных упражнений с элементами ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические приемы в парах</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <p>бсоставляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</p> <p>бразучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию В целом в полной координации (обучение в парах);</p> <p>бконтролируют выполнение технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>

	<p>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 изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и Динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатические пирамиды»: бзнакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место В пирамиде; банализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; бразучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»: бнаблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>бсоставляют план самостоятельного обучения стойке на голове С опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;</p> <p>бведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); бсоставляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.</p> <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>
--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Перекладине из ранее разученных упражнений  В висах, упорах, поворотах (мальчики).  Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:  бповторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  бнаблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;  бопределяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;  бсоставляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;  бконтролируют 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).  <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма».  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения степ-аэробики»:</p>

		<p>бпросматривают видео материал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</p> <p>б составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p> <p>б подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса</p>
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» В высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <p>бнаблюдают 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;</p> <p>б описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>бнаблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>б описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>б контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Катящейся с разной скоростью мишени	<p>ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <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».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>6описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</li> <li>6разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>6контролируют 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»: 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; анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.</p> <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 по переменным двух шажным ходом на одновременным одношажным ходом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»: 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 склона; образучивают технику подводящих упражнений и торможение в полной координации и при спуске с пологого склона;</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>иобратнововремяпрохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами</p>	<p>б контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  <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> <p>б наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности  В их выполнении, делают выводы;</p> <p>б составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</p> <p>б контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  <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> <p>бнаблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двух шажного хода на одновременный одно шажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>бсоставляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двух шажного хода на одновременный одно шажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>бнаблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двух шажный 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;</p> <p>бсоставляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одно шажного хода на попеременный двух шажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>бсовершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</p> <p>бконтролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		Самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»
<p><i>Модуль «Спортивные игры»:</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками с низу 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»: бнаблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; бсоставляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). <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». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками с низу после ведения»: бсовершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; бнаблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; бопиьсывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;</p>

		<p>бконтролируют технику броска мяча в корзину двумя руками с низу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <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 с низу».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками От груди после ведения»:</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</p> <p>б 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 двумя руками от груди с места и с низу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>бпланируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>бконтролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>бсовершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<u>Волейбол</u>	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 изученных технических приёмов	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Верхняя прямая подача мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; б планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; б контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <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 иллюстративного материала). Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»: б рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; б разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p>

		<p>бразучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p> <p>бсовершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>
<u>Футбол</u>	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара</p> <p>И вбрасывания мяча из-за боковой линии.</p> <p>Игровая деятельность по правилам и</p> <p>С использованием разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <p>б 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;</p> <p>б разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <p>б знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</p> <p>бразучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</p> <p>б знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</p> <p>бразучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бсовершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение В командах)</p>
<p><i>Модуль «Спорт» (30ч)</i></p>	<p>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</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: босваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; бдемонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>

## 8 КЛАСС(102ч)

<p><b>Знания</b> <b>О физической культуре</b> <b>(3ч)</b></p>	<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 докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: 6 анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; 6 анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; 6 готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонними гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»</p>
---	---	---

<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p><i>Коллективное обсуждение</i>(с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <p>6 анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;</p> <p>6 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»</p>
<b>Способы самостоятельной деятельности (5часов)</b>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Составление планов-конспектов для</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <p>бизучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушениями их последствиями для здоровья человека;</p> <p>бизмеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</p> <p>бпланируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p>

Самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении и плане самостоятельных тренировочных занятий

*Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция избыточной массы тела»: бизучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; бизмеряют 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); бподбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; бпланируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.  
*Учебный диалог:* консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.  
*Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»: бзнакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности  
В планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;  
б повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;  
б знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бсоставляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</p> <p>бсоставляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</p> <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> <p>бзнакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</p> <p>бзнакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двух недельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>бзнакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двух недельный цикл спортивной подготовки;</p>

		<p>бзнакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двух недельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>бконкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>
<p><b>Физическое совершенствование(64 ч).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<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> <p>бповторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</p> <p>бзнакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <p>бзнакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</p> <p>бзнакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>бзнакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 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 бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации 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 комбинация на перекладине» (6—8упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>6 знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>6 разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>6составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>6контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).</li> </ul>

	<p>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)</p>	<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—бупражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>бзакрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</li><li>б знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li><li>б разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li><li>б составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li><li>б контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным 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, 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>
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бзнакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных обще развивающих упражнений;</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</p> <p>бсоставляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10упражнений);</p> <p>бразучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</p> <p>бконтролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение В парах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способами последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></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) дисциплина лёгкой атлетики</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»: бзнакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; бзнакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; бразучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; бразучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»: бзакрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; бконтролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); бзнакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом</p>
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>«согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</p> <p>описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;</p> <p>описывают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <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> <p>знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</p> <p>знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</p> <p>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</p>

		<p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>6 проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранг и отставания» в результатах;</li><li>6 определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</li><li>6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li><li>6 совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li><li>6 развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</li><li>6 совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li><li>6 развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.</li></ul>
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<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>6 проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранг и отставания» в результатах;</li> <li>6 определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств 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> <li>6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>6 развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> </ul>

		<p>бсовершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</p> <p>бразвивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>
<p><i>Модуль «Зимние Виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах С пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <p>бзнакомятся 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;</p> <p>бописывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</p> <p>бразучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</p> <p>бконтролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>И обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	<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> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</p> <p>бзнакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двух шажным попеременным ходом;</p> <p>бзнакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения по переменным двух шажным ходом;</p> <p>бзнакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи последовательность их решения;</p> <p>бразучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;</p>

		<p>6 контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с 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 для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение боковым скольжением»: закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</p> <p>бразучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»: закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двух шажного хода на одновременный одно шажный ход И обратно;</p> <p>бзнакомятся с образцом техники перехода с попеременного двух шажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бразучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</p> <p>бразучивают в полной координации переход с попеременного двух шажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>бконтролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <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><i>Модуль «Плавание»</i></p>	<p>Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <p>б уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания—кроль на груди;</p> <p>б знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;</p>

	<p>Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем На груди и на спине</p>	<p>бразучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции; бразучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди небольшого отрезка учебной дистанции; бвыполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди; буточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине; бзнакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; бразучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции; бразучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции; бвыполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»: бзнакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; бразучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;</p>
--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бвыполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди;</p> <p>бзнакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</p> <p>бразучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;</p> <p>бвыполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Проплывание учебных дистанций»:</p> <p>бвыполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;</p> <p>бвыполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом</p>
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <p>б закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</p> <p>б знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.</p>

	<p>Руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча</p> <p>Двумя руками от груди и снизу;</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой</p> <p>От плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>бразучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>бразучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками В прыжке»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>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;</p> <p>описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и Последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>6 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).</p> <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> <p>6знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <p>6описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <p>6контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>

		<p>бсовершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> <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</p> <p>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> <p>бзнакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; бописывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; бразучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; бконтролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <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>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<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>б 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>б формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>б разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li> <li>б 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>б знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>б совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</li> </ul>

		<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»
<u>Футбол</u>	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)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»: 6 знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; 6разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); 6знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; 6 разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); 6играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
<i>Модуль «Спорт» (30ч)</i>	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации)

Окончание табл.

<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
	ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

## 9 КЛАСС(108ЧАСОВ)

<p><b>Знания О физической культуре (3ч)</b></p>	<p>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>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения:          бчто такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;          бпочему занятия физической культурой и спортом несовместимы с вредными привычками;          бкакие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.  <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские походы»: 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;          брассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;          бзнакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.  <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала).          Тема:«Профессионально-прикладная физическая культура»:          бзнакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни</p>
---	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>современного человека, осознают целесообразность занятий для выпускников общеобразовательных школ;</p> <p>бизучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</p> <p>бзнакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</p> <p>бсоставляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5ч)</b></p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <p>бзнакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <p>бзнакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</p>

	<p>здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<p>бразучивают основные приёмы восстановительного массажа В соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); бсоставляют конспект процедуры восстановительного массажа С обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. <i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банные процедуры»: б знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); б знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. <i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»: б знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; б знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); бразучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; б проводят исследование индивидуальных резервов организма С помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.</p>
--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <p>6 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);</p> <p>6 знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</p> <p>6 наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи обучаются оказывать первую помощь (в группе);</p> <p>6 контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</p>
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч).</b> <i>Физкультура</i></p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <p>6 знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</p>

<p><b>Оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<p>бзнакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; бзнакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: бзнакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом Индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; бзнакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебного дня и учебной недели.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»: бсоставляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; бвключают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»: бизучают и анализируют образец техники длинного кувырка С разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</p>

Программные разделы И темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полу шпагата, стойки на колене С опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<p>анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; бразучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»: бизучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; бразучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;</p>

	<p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ- аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>бконтролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Акробатическая комбинация»: бсоставляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов И упражнений); бконтролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Размахивания в вися на высокой перекладине»: 6 изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; 6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; бразучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;</p>
--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бконтролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <p>бизучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</p> <p>бконтролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы Их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <p>бсоставляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов И упражнений);</p> <p>бконтролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные</p>

		<p>Ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</p> <p>бнаблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;</p> <p>бсоставляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>б контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <p>бзакрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бнаблюдают и анализируют технику образца выполнения полу шпагата, выясняют технические трудности;</p> <p>бразучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полу шпагата, осваивают технику полу шпагата в полной координации и на гимнастическом бревне;</p> <p>бконтролируют технику выполнения полу шпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>бнаблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</p> <p>бразучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации и на гимнастическом бревне;</p> <p>бконтролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>б составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации,</p>

		<p>Определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>бзакрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li><li>бнаблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;</li><li>бсоставляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li><li>бведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения черлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>б знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;</li><li>ботбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);</li></ul>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бразучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</p> <p>бподбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериями способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <p>брассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>бконтролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <p>брассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</p>

		бконтролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
<i>Модуль «Зимние Виды спорта»</i>	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: брассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; бконтролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
<i>Модуль «Плавание»</i>	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Плавание брассом»: бзнакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения; бвыполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук); бвыполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде; бвыполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»:

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>бзнакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</p> <p>бразучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и С подплыванием к стенке бассейна;</p> <p>бвыполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом;</p> <p>бвыполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом</p>
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <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»: рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</p> <p>бконтролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>бсовершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <p>биграют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>

<u>Волейбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
<u>Футбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Модуль «Спорт» (30ч)</i>	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	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <p>6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Высокий старт(10-15м.) и низкий старт,бег с ускорением(30-40м.)	1
2	ОРУ. СБУ. Высокий старт(10-15м.) и низкий старт,бег с ускорением(30м.). П/и.	1
3	ОРУ. СБУ. КУ- бег 30м. П/и.	1
4-5	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
6-7	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и точность. П/и.	2
8	ОРУ. СБУ. КУ-метание малого мяча. П/и.	1
9	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1
10	ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м. П/и	1
<b>Кроссовая подготовка (6ч)</b>		
11-12	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	2
13-14	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. СБУ. Эстафеты.	2
15-16	Равномерный бег 9 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Эстафеты.	2
<b>Гимнастика (16ч)</b>		
17	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Строевые команды.Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3. Эстафеты.	1
18-19	ОРУ. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2(3) уступом. П/и.	2
20-21	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.П/и.	2
22	ОРУ. КУ- перестроения. П/и.	1
23-24	ОРУ. Строевая подготовка. П/и.	2
25	ОРУ. КУ-строевая подготовка. П/и.	1
26-27	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках. П/и	2
28-29	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Эстафеты.	2
30	ОРУ. КУ- кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
31	ОРУ. Вис на согнутых руках (д) подтягивания в висе (м). П/и	1
32	ОРУ. КУ– подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д), подтягивание наперекладине (м).П/и.	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)</b>		
33	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики.Правильное распределение нагрузки при составлении комплекса утг.	1
34	ОРУ. Составить комплекс УТГ. С учетом всех рекомендаций. П/И	1
35-36	ОРУ. Определить цель проведения физкультурминуток. Выполнение комплексовфизкультурминуток для снятия усталости с мышц рук, глаз, общего мышечного утомления. П/и.	2
<b>Спортивные игры (16ч)</b>		
37	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумяруками с верху вперед. Прием мяча с низу. П/и.	1
38-39	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками с верху надсобой и вперед. Прием мяча с низу.	3

-40	Через сетку. П/и «Пионербол»	
41-42	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. . Передача и прием мяча в парах. Нижняяпрямая подача. П/и «Пасовка волейболистов»	2
43-44	ОРУ. Передвижения в стойке. Работа в парах. Игра по упрощенным правилам.	2
45	Инструктаж по ТБ.ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении.Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Эстафеты.	1
46-47 -48	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Сочетание приемовведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	3
49-50	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением Перехват мяча.Бросок по кольцу.Игра в мини-баскетбол.	2
51-52	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Бросок по кольцу. Игра в мини-баскетбол.	2
<b>Кроссовая подготовка (6ч.)</b>		
53	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	1
54-55	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. СБУ. Эстафеты.	2
56-57	Равномерный бег 9 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Эстафеты.	2
58	ОРУ. СБУ. КУ-равномерный бег 10 мин.	1
<b>Легкая атлетика(10ч)</b>		
59	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м. П/и	1
60	ОРУ. СБУ. Бег 1000м. на результат П/и	1
61-62	ОРУ. СБУ. Высокий старт(10-15м.) и низкий старт,бег с ускорением(30м.). П/и.	2
63	ОРУ. СБУ. КУ- бег 30м. П/и.	1
64-65	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
66	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и точность. П/и.	1
67	ОРУ. СБУ. КУ-метание малого мяча. П/и.	1
68	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1