

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**ГБОУ СОШ пос. Масленниково**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
физической культуры,  
ОБЖ, технологии и  
искусства

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Гомонов В.В.  
Протокол № 5 от «21» июня  
2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

ответственный за УР

\_\_\_\_\_  
Имашева А.С.  
Протокол №1 от «30» августа  
2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ  
пос. Масленниково

\_\_\_\_\_  
Шустова Н.И.  
Приказ №103/1р от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3027601)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-9 классов основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Масленниково 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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



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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **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 обучающихся.

#### ***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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием

дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). 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 другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении 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 и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

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

#### *Развитие выносливости.*

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

### *Развитие координации движений.*

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

### *Развитие гибкости.*

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

### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### *Специальная физическая подготовка.*

#### Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),



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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной

скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и

360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) 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.

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

Футбол.

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

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

дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

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

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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



выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

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).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

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

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).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований	30			



	комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	30			

	"Спорт")				
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС (102 ЧАСА)			
<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</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: (подготовка проектов и презентаций).</i></p> <p>Тема: «Зарождение олимпийского движения»</p> <p>Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России». Коллективное обсуждение (подготовка проектов и презентаций).</p> <p>Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России».</p> <p>Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a></p>

		<p>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</p>	
--	--	---	--

		<p>достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении</li></ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</li><li>■обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</li><li>■ узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</li></ul>	
--	--	--	--

<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b></p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по 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</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»: ■ составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятие «техническая подготовка»: ■ осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; ■ изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. <i>Тематические занятия</i> (с</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a></p>
--	--	--	--



	<p>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</p>	<p>использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: ■осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; ■знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; ■устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время</p>	
--	---	---	--

	<p>культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p>самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</li> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</li><li>■ оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</li></ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</li></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;</li> <li>■ анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);</li> <li>■ разучивают правила обучения физическим упражнениям: <ul style="list-style-type: none"> <li>«от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Беседа с учителем. Тема: «Планирование занятий</i></p>	
--	--	---	--

		<p>технической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;</li><li>■ определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.</li></ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; 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</li></ul>	
--	--	--	--

		<p>выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</li></ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций). Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</li><li>■ анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам,</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>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>■ знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта</p>	
--	--	--	--

		<p>занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;</li> <li>■ оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</li> <li>■ анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч).</b></p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных</p>	<p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a></p>



<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</li> <li>■ разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</li> <li>■ измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</li> <li>■ определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</li> <li>■ планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала).</i></p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a></p>
---	---	--	--

		<p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;</li> <li>■ составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</li> </ul> <p>разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня</p>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. (64 ч)</b>  <b>Модуль «Гимнастика»(8 ч)</b></p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).  Стойка на голове с опорой на руки;  акробатическая</p>	<p><i>Практические занятия.</i>  Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</li> <li>■ разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной</li> </ul>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

	<p>комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики) Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p>	<p>сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Стойка на голове и руках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</li> <li>■ составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;</li> <li>■ ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают</li> </ul>	
--	---	---	--

		<p>способы их устранения (работа в парах);</p> <p>■ составляют 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> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазание по канату в два приёма»:</p> <p>■ повторяют и закрепляют технику лазания по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</p>	
--	--	--	--

		<p>устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазания в три приёма;</li> <li>■определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>■составляют план самостоятельного обучения лазанию по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</li> <li>■контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных</p>	
--	--	---	--

		<p>упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма).</p> <p><i>Практические занятия (составляется обучающимся).</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>■ составляют акробатическую комбинацию из 8-10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»(10 ч)</i></p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности,</li> </ul>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

	<p>способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>■ описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися,</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>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 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>■ наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li></ul>	
--	--	---	--



		<ul style="list-style-type: none"><li>■ описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</li><li>■ разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».</p> <p><i>Практические занятия (с использованием</i></p>	
--	--	---	--

		<p><i>иллюстративного материала).</i>      <i>Тема:</i> <i>«Метание малого мяча на дальность»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</li><li>■ анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li><li>■ разучивают технику метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li><li>■ метают малый мяч на дальность по фазам</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>движения и в полной координации</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»(12 ч).</i></p>	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;</li> <li>■разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;</li> <li>■контролируют технику выполнения торможения</li> </ul>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

		<p>другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li><li>■ составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с</li></ul>	
--	--	--	--

		<p>постепенным увеличением крутизны склона;</p> <p>■ контролируют технику выполнения поворота 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 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>■ наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют</p>	
--	--	--	--

		<p>технические трудности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;</li> <li>■ составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</li> <li>■ контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры» (34 ч)</p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

<p><u>Баскетбол (15 ч)</u></p>	<p>мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p>материала). Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</li> <li>■ составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ совершенствуют технику ведения мяча в разных</li> </ul>	
--------------------------------	--	--	--



		<p>направлениях и с разной скоростью передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>■ описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками»</p>	
--	--	--	--

		<p>снизу».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</li><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</li><li>■ планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают</li></ul>	
--	--	--	--

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

	<p>приёмов</p>	<p>самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>■ контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими обучающимися, 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 подача мяча через сетку».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <p>■ рассматривают, и обсуждают</p>	
--	----------------	--	--

		<p>анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
<u>Футбол (4 ч)</u>	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец</li> </ul>	

	<p>из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</li> <li>■ разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</li> <li>■ знакомятся со стандартными тактическими</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>  <i>Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических упражнений (6 ч.);</i>  <i>на основе гимнастики (4 ч.);</i>  <i>на основе лыжной подготовки (6 ч.);</i>  <i>на основе спортивных и подвижных игр (14 ч.)</i></p>	<p>Развитие скоростных способностей  Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие выносливости  Развитие координационных способностей  Развитие гибкости  Выполнение требований нормативов ГТО</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</li> <li>■ Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих заданных качеств; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>■ Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</li> </ul>	

		<p>беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>■ Оказывают страховку и помощь во время занятий. Знакомятся с методикой применения изученных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>■ Соблюдают основные требования техники безопасности во время занятий при пониженной температуре воздуха, в различное время года.</p> <p>■ Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	
<b>8 КЛАСС (102 ЧАСА)</b>			
<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов:	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>



	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	<p>«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).</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые</li> </ul>	
--	---	--	--

		<p>единицы, приводят  примеры основных  критериев;  ■ анализируют и  осмысливают понятие  «гармоничное физическое  развитие», определяют  смысловые единицы,  приводят примеры  основных критериев;  готовят рефераты по темам:  «Связь занятий физической  культурой с всесторонним  и гармоничным физическим  развитием»,  «Характеристика основных  критериев всестороннего и  гармоничного физического  развития и их историческая  обусловленность»,  «Всестороннее и  гармоничное физическое  развитие современного  человека»  <i>Коллективное обсуждение</i>  (с использованием  докладов, сообщений,  презентаций,  подготовленных  учащимися). Тема:  «Адаптивная физическая  культура»:  ■ анализируют и  осмысливают понятие  «адаптивная физическая</p>	
--	--	--	--

		<p>культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»</p>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</b></p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>■ измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a></p>

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

		<p>тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li><li>■ планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся со спортивной подготовкой</li></ul>	
--	--	---	--

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

		<p>спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li><li>■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> </ul> <p>конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>	
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</li> <li>■ знакомятся с понятием «релаксация»,</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a></p>



	<p>общего утомления и остроты зрения</p>	<p>анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>■ знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</li> <li>знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме</li> </ul>	
--	--	---	--

		учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>(64ч)</b> Модуль «Гимнастика»(8 ч)</p>	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках.</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.</p> <p>■ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомьтесь с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие;</p> <p>■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</p> <p>■ закрепляют и</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

		<p>совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений и стилизованных общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных акробатических упражнений (8-10 упражнений);</li> <li>■ разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>	
Модуль «Лёгкая»	Кроссовый бег;	Практические занятия (с	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

<p>атлетика»(10ч)</p>	<p>прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p>использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультации с учителем</p>	<p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
-----------------------	--	--	--

		<p>по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</li> <li>■ описывают технику выполнения прыжка в</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li><li>■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>необходимых документов;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</li></ul> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li><li>■ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части</li></ul>	
--	--	--	--

		<p>подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>■ совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li> <li>■ развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</li> <li>■ совершенствуют технику равномерного бега на</li> </ul>	
--	--	---	--



		<p>средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции <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></p> <p>Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>«ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники 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>■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li><li>■ развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость</li></ul>	
--	--	--	--

		<p>выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»(12 ч)</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом</li> </ul>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

	<p>шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</li> </ul> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i></p>	
--	--	--	--

		<p>консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li><li>■ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</li><li>■ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</li> <li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i></p>	
--	--	--	--

		<p>консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</li><li>■ знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</li><li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.</li></ul>	
--	--	--	--

		<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</li><li>■ знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</li><li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li><li>■ разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на</li></ul>	
--	--	--	--



		<p>одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>■ контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры» (34 ч). <u>Баскетбол (15 ч)</u></p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <p>■ закрепляют и совершенствуют</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

	<p>плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: ■ закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; ■ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; ■ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); ■ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы</p>	
--	---	---	--

		<p>движения и технические особенности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</li><li>■ знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного</li></ul>	
--	--	--	--

		<p>обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <p>■ 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>■ знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в</p>	
--	--	---	--

		<p>прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ описывают технику выполнения броска мяча одной рукой</li></ul> <p>в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li><li>■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i></p>	
--	--	---	--

		консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий	
Волейбол (15 ч)	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</li> <li>■ описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению</li> </ul>	

		<p>техники в полной координации;</p> <p>■ контролируют 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> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <p>■ знакомятся с образцом</p>	
--	--	--	--

		<p>техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li><li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li><li>■ контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в</p>	
--	--	---	--



		<p>игре волейбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</li><li>■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</li></ul> <p>Учебный диалог. Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p>	
--	--	---	--

<p><u>Футбол (4 ч.)</u></p>	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала Интернета).</i>  Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:  ■ знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;  ■ разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);  ■ знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;  ■ разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);  играют по правилам классического футбола и мини-футбола с</p>	
-----------------------------	---	---	--

		использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	
--	--	---	--

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	
<b>9 КЛАСС (102 ЧАСА)</b>			
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	<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».</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</li> <li>■ почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</li> <li>■ какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (с</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a></p>

		<p>использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах</li><li>■ рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</li><li>■ знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</li></ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-</p>	
--	--	--	--

		<p>прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</li><li>■ изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</li><li>■ знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>■ составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b></p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ввремя</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <p>■ знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <p>■ знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</p> <p>■ разучивают основные приёмы</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a></p>



	<p>активного отдыха</p>	<p>восстановительного массажа  в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению(поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах);  ■ составляют 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»:  ■ знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);  ■ знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и</p>	
--	-------------------------	---	--

		<p>требованиями безопасности.</p> <p><i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</li><li>■ знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);</li><li>■ разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</li><li>■ проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</li><li>■ знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li><li>■ наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>(в группе);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока)</b></p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>■ знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>■ знакомятся с должными объёмами двигательной</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a></p>

		<p>активности старшекласников, 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»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</li> <li>■ знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической</p>	
--	--	---	--

		<p>направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют комплексы упражнений утренней гимнастики, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультурминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</li> <li>■ включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</li> </ul>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.(64 ч)</b>  Модуль «Гимнастика»(8 ч.)</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор стоя, ноги врозь (юноши).  Акробатическая комбинация с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).  Акробатическая комбинация из общеразвивающих</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают</li> </ul>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

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

		<p>и обсуждают технические сложности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувьрка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</li><li>■ разучивают технику кувьрка по фазам движения и в полной координации;</li><li>■ контролируют технику выполнения длинного кувьрка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувьрка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия (с</i></p>	
--	--	--	--



		<p>использованием иллюстративного материала). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p>	
Модуль «Лёгкая	Техническая	Практические занятия (с	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

<p>атлетика»(10 ч)</p>	<p>подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p>использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>■ контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <p>рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися,</li> </ul>	<p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
------------------------	--	---	--

		сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
Модуль «Зимние виды спорта»(12 ч)	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</li> <li>■ контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Модуль «Спортивные игры». (34 ч.) <u>Баскетбол(15ч.)</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p>	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

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

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

	движении	<p>уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч) Базовая физическая подготовка на основе легкоатлетических</i></p>	<p>Развитие скоростных способностей Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</li> <li>■ Применяют беговые, прыжковые и метательные</li> </ul>	

<p><i>упражнений(6 ч.); на основе гимнастики(4ч.); на основе лыжной подготовки (6 ч.); на основе спортивных и подвижных игр (14 ч.)</i></p>	<p>Развитие выносливости Развитие координационных способностей Развитие гибкости Выполнение требований нормативов ГТО</p>	<p>упражнения для развития соответствующих заданных качеств; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. ■ Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. ■ Оказывают страховку и помощь во время занятий. Знакомятся с методикой применения изученных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. ■ Соблюдают основные требования техники безопасности во время занятий при пониженной температуре воздуха, в различное время года. ■ Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	
---	---	---	--

5 класс ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		всего	контроль ные и	практиче ские работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению, системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Инструктаж по технике безопасности. Дневник самоконтроля.	1	0	1	Устный опрос; Объяснение	
2.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Быстрота	1	0	1	Объяснение	
3.	Характеристика содержания Олимпийских игр древности и правил спортивной борьбы. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Низкий старт.	1	0	1		Объяснение
4.	Модуль «Спорт» .Развитие скоростных способностей. Зачет бег 30м на скорость.	1	0	1		Беседа
5.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1	0	1		Беседа
6.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1	0	1		Практическая работа
7.	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	1	0	1		Практическая работа



9.	Эстафета Олимпийского огня. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	1	0	1		Практическая работа
10.	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей. Пентатлон. Олимпийская награда.	1	0	1		Практическая работа
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на результат. Знакомство с правилами проведения соревнований по легкой атлетике	1	0	1		Практическая работа
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на выносливость.	1	0	1		Практическая работа
13.	Модуль «Спорт». Развитие выносливости. Знакомство с движением ГТО.	1	0	1		Практическая работа
14.	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Комплекс утренней гимнастики.	1	0	1		Тестирование
15.	Модуль «Гимнастика». Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Комплекс утренней гимнастики	1	0	1		Практическая работа
16.	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическая работа
17.	Модуль «Гимнастика». Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
18.	Модуль «Гимнастика». Осанка. Способы измерения осанки. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
19.	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. Способы измерения и оценивания осанки.	1	0	1		Практическая работа

20.	Модуль «Гимнастика». Составление комплексов корректирующей направленности. Акробатические связки.	1	0	1		Практическая работа
21.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль «Спорт». Развитие силы и координации.	1	0	1		Беседа
23.	Модуль «Гимнастика». Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1	0	1		Практическая работа
24.	Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1	1	0		Контрольная работа
25.	Модуль «Спорт». Зачет: тест на гибкость..	1	1	0		Контрольная работа
26.	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Равновесия.	1	1	0		Контрольная работа
27.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Акробатическая комбинация	1	1	0		Контрольная работа
28.	Модуль «Спорт». Развитие силы, гибкости и координации.	1	1	0		Контрольная работа
29.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа

30.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Акробатическая комбинация.	1	1	0		Контрольная работа
31.	Модуль «Спорт». Развитие гибкости, координации. Зачет: упражнения на координацию.	1	0	1		Практическая работа
32.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация – зачет.	1	1	0		Контрольная работа
34.	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.	1	0	1		Практическое занятие
35.	Модуль «Гимнастика». Терминология и техника гимнастики.	1	1	0		Контрольное занятие Практическое занятие
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. История баскетбола. Олимпийская символика.	1	0	1		
37.	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.					
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Остановка прыжком и шагом. Терминология баскетбола.	1	1	0		Практическое занятие
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1		Практическое занятие
40.	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации.	1	0	1		Практическое занятие

41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Разновидности ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическое занятие
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча после ведения. «Отдал мяч и выйди».	1	1	0		Контрольное занятие
43.	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации. Зачет: прыжки на скакалке за 10 сек.	1	0	1		Беседа
44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча после ведения. «Отдал мяч и выйди».	1	0	1		Практическое занятие
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вырывание и выбивание мяча. Зачетная комбинация приемов баскетбола.	1	1	0		Контрольное занятие
46.	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации	1	0	1		Практическое занятие
47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачет: зачетная комбинация на время..	1	1	0		Контрольное занятие
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическое занятие
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Олимпийские зимние виды спорта. Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой.					
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Инвентарь для занятий лыжным спортом. Техника попеременного двухшажного хода.					
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом					
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника одновременного двухшажного хода. Повороты на лыжах способом переступания.	1	1	0		Контрольное занятие

53	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1		Практическое занятие
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами.	1	0	1		Практическое занятие
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	0		Контрольное занятие
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Преодоление дистанции до 2 км	1	0	1		Практическое занятие
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическое занятие
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты переступанием на лыжах в движении.	1	1	0		Контрольное занятие
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты переступанием на лыжах в движении.	1	0	1		Практическое занятие
60.	Модуль «Зимние виды спорта». Контрольная дистанция 1(2)км.	1	0	1		Практическое занятие
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Организация зимнего досуга. Подвижные игры на лыжах.	1	1	0		Контрольное занятие
62.	Модуль «Зимние виды спорта». Организация зимнего досуга. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		Практическое занятие
63.	Модуль «Зимние виды спорта». Урок – повторение. Организация зимнего досуга. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		Практическое занятие

64	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Основные приемы волейбола.	1	1	0		Контрольное занятие
65	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху.	1	0	1		Беседа
66	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.					
67	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху	1	0	1		Практическое занятие
68	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху. Зачет.	1	1	0		Контрольное занятие
69	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.					
70.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу.	1	0	1		Практическое занятие
71.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу.	1	0	1		Практическое занятие
72	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.					
73.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу. Зачет.	1	1	0		Контрольное занятие
74.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача.	1	0	1		Беседа
75	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.					
76	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача.	1	0	1		Практическое занятие
77.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	1	0		Контрольное занятие
78	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.					
79.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение	1	0	1		Практическое занятие

	футбольного мяча, обводка мячом ориентиров					
80.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча способом «наступания».	1	0	1		Практическое занятие
81	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр					
82.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Понятие «Здоровый образ жизни». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическое занятие
83.	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня. Эстафетный бег.	1	0	1		Практическое занятие
84	Модуль «Спорт». Развитие скоростных способностей.					
85.	Модуль «Легкая атлетика». Составление режима дня. Эстафетный бег	1	0	1		Практическое занятие
86.	Модуль «Легкая атлетика». Вредные привычки. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическое занятие
87.	Модуль «Спорт». Развитие скоростных способностей	1	0	1		Практическое занятие
88	Модуль «Легкая атлетика». Солнечный удар. Прыжки в высоту с прямого разбега					
89.	Итоговое тестирование «Здоровый образ жизни»	1	1	0		Практическое занятие
90.	Модуль «Спорт». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическое занятие
91	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Подвижные игры.					
92.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в	1	0	1		Практическое занятие

	процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом					
93.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
94	Составление дневника физической культуры. Модуль «Спорт». Развитие выносливости.					
95.	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м, 60м.	1	0	1		Практическое занятие
96.	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег.	1	0	1		Практическое занятие
97	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метания малого мяча.					
98.	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на длинную дистанцию.	1	0	1		Практическое занятие
99.	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивание из виса/виса лежа.	1	0	1		Практическое занятие
100.	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1		Практическое занятие



	требований комплекса ГТО. Бег 30 м, 60м					
101	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м, 60м	1	0	1		Практическое занятие
102	Модуль «Спорт». Итоговое занятие. Рекомендации на летний период. Самостоятельная организация подвижных игр.	1	0	1		Практическое занятие
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	102	29	73		

#### 6 класс ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		всего	контроль ные и	практиче ские работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению, системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Инструктаж по технике безопасности. Дневник самоконтроля.	1	0	1	Устный опрос; Объяснени е	
2.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Быстрота	1	0	1	Объяснени е	
3.	Характеристика содержания Олимпийских игр древности и правил спортивной борьбы. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Низкий	1	0	1		Объяснение

	старт.					
4.	Модуль «Спорт» .Развитие скоростных способностей. Зачет бег 30м на скорость.	1	0	1		Беседа
5.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1	0	1		Беседа
6.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1	0	1		Практическая работа
7.	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	1	0	1		Практическая работа
9.	Эстафета Олимпийского огня. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	1	0	1		Практическая работа
10.	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей. Пентатлон. Олимпийская награда.	1	0	1		Практическая работа
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на результат. Знакомство с правилами проведения соревнований по легкой атлетике	1	0	1		Практическая работа
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на выносливость.	1	0	1		Практическая работа
13.	Модуль «Спорт». Развитие выносливости. Знакомство с движением ГТО.	1	0	1		Практическая работа

14.	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Комплекс утренней гимнастики.	1	0	1		Тестирование
15.	Модуль «Гимнастика».. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.. Комплекс утренней гимнастики	1	0	1		Практическая работа
16.	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическая работа
17.	Модуль «Гимнастика». Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
18.	Модуль «Гимнастика». Осанка. Способы измерения осанки. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
19.	Модуль «Спорт». Развитие гибкости.Способы измерения и оценивания осанки.	1	0	1		Практическая работа
20.	Модуль «Гимнастика».Составление комплексов коррегирующей направленности. Акробатические связки.	1	0	1		Практическая работа
21.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль «Спорт». Развитие силы и координации.	1	0	1		Беседа
23.	Модуль«Гимнастика». Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1	0	1		Практическая работа

24.	Модуль«Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1	1	0		Контрольная работа
25.	Модуль«Спорт». Зачет: тест на гибкость..	1	1	0		Контрольная работа
26.	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Равновесия.	1	1	0		Контрольная работа
27.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Акробатическая комбинация	1	1	0		Контрольная работа
28.	Модуль «Спорт»». Развитие силы, гибкости и координации.	1	1	0		Контрольная работа
29.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
30.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Акробатическая комбинация.	1	1	0		Контрольная работа
31.	Модуль «Спорт». Развитие гибкости, координации. Зачет: упражнения на координацию.	1	0	1		Практическая работа
32.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация – зачет.	1	1	0		Контрольная работа
34.	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.	1	0	1		Практическое занятие

35.	Модуль «Гимнастика». Терминология и техника гимнастики.	1	1	0		Контрольное занятие Практическое занятие
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. История баскетбола. Олимпийская символика.	1	0	1		
37.	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.					
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Остановка прыжком и шагом. Терминология баскетбола.	1	1	0		Практическое занятие
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1		Практическое занятие
40.	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации.	1	0	1		Практическое занятие
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Разновидности ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическое занятие
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча после ведения. «Отдал мяч и выйди».	1	1	0		Контрольное занятие
43.	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации. Зачет: прыжки на скакалке за 10 сек.	1	0	1		Беседа
44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча после ведения. «Отдал мяч и выйди».	1	0	1		Практическое занятие

45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вырывание и выбивание мяча. Зачетная комбинация приемов баскетбола.	1	1	0		Контрольное занятие
46.	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации	1	0	1		Практическое занятие
47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачет: зачетная комбинация на время..	1	1	0		Контрольное занятие
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическое занятие
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Олимпийские зимние виды спорта. Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой.					
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Инвентарь для занятий лыжным спортом. Техника попеременного двухшажного хода.					
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом					
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника одновременного двухшажного хода. Повороты на лыжах способом переступания.	1	1	0		Контрольное занятие
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1		Практическое занятие
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами.	1	0	1		Практическое занятие
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	0		Контрольное занятие
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Преодоление	1	0	1		Практическое

	дистанции до 2 км					занятие
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическое занятие
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты переступанием на лыжах в движении.	1	1	0		Контрольное занятие
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты переступанием на лыжах в движении.	1	0	1		Практическое занятие
60.	Модуль «Зимние виды спорта». Контрольная дистанция 1(2)км.	1	0	1		Практическое занятие
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Организация зимнего досуга. Подвижные игры на лыжах.	1	1	0		Контрольное занятие
62.	Модуль «Зимние виды спорта». Организация зимнего досуга. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		Практическое занятие
63.	Модуль «Зимние виды спорта». Урок – повторение. Организация зимнего досуга. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		Практическое занятие
64	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Основные приемы волейбола.	1	1	0		Контрольное занятие
65	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху.	1	0	1		Беседа
66	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.					

67	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху	1	0	1		Практическое занятие
68	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху. Зачет.	1	1	0		Контрольное занятие
69	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.					
70.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу.	1	0	1		Практическое занятие
71.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу.	1	0	1		Практическое занятие
72	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.					
73.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу. Зачет.	1	1	0		Контрольное занятие
74.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача.	1	0	1		Беседа
75	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.					
76	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача.	1	0	1		Практическое занятие
77.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	1	0		Контрольное занятие
78	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.					
79.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча, обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическое занятие
80.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча способом	1	0	1		Практическое



	«наступления».					занятие
81	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр					
82.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Понятие «Здоровый образ жизни». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическое занятие
83.	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня. Эстафетный бег.	1	0	1		Практическое занятие
84	Модуль «Спорт». Развитие скоростных способностей.					
85.	Модуль «Легкая атлетика». Составление режима дня. Эстафетный бег	1	0	1		Практическое занятие
86.	Модуль «Легкая атлетика». Вредные привычки. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическое занятие
87.	Модуль «Спорт». Развитие скоростных способностей	1	0	1		Практическое занятие
88	Модуль «Легкая атлетика». Солнечный удар. Прыжки в высоту с прямого разбега					
89.	Итоговое тестирование «Здоровый образ жизни»	1	1	0		Практическое занятие
90.	Модуль «Спорт». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическое занятие
91	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий,					

	выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Подвижные игры.					
92.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом	1	0	1		Практическое занятие
93.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
94	Составление дневника физической культуры. Модуль «Спорт». Развитие выносливости.					
95.	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м, 60м.	1	0	1		Практическое занятие
96.	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег.	1	0	1		Практическое занятие
97	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метания малого мяча.					
98.	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на длинную дистанцию.	1	0	1		Практическое занятие
99.	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и	1	0	1		Практическое занятие

	подтягивание из виса/виса лежа.					
100.	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м, 60м	1	0	1		Практическое занятие
101	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м, 60м	1	0	1		Практическое занятие
102	Модуль «Спорт». Итоговое занятие. Рекомендации на летний период. Самостоятельная организация подвижных игр.	1	0	1		Практическое занятие
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>	<b>29</b>	<b>73</b>		

7 класс ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		всего	контрольные и зачеты	практические работы		
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	1	0	1	Устный опрос; Объяснение	
2.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Прыжки в длину с места	1	0	1		
3.	Низкий старт и стартовое ускорение. Зачёт: прыжки в длину с места	1	1	0		
4.	Скоростной бег с передачей эстафетной палочки. Гладкий бег по стадиону 6 минут	1	0	1		
5.	Бег с ускорением, финиширование	1	0	1		
6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 60 м-	1	1	0		
7.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1	0	1		
8.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	1	0	1		
9.	Прыжок в высоту - зачёт	1	1	0		

10.	Метание малого мяча на результат. Знакомство с правилами проведения соревнований по легкой атлетике	1	1	0		
11.	Переменный бег – 10 – 15 минут. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнения для развития выносливости.	1	0	1		
12.	Переменный бег – 10 – 15 минут. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнения для развития выносливости.	1	0	1		
13.	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.	1	0	1		
14.	Бег 1000 метров – на результат.	1	0	1	тестирование	
15.	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	1	0	1	Практическая работа	
16.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. История развития Отечественного волейбола	1	0	1	Устный опрос; Объяснение	
17.	Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	1	0	1	Практическая работа	
18.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки.	1	0	1	Практическая работа	
19.	Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения.  Развитие прыгучести.	1	0	1	Практическая работа	
20.	Зачет-прием и передача мяча сверху.	1	1	0		

21.	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	1	0	1		
22.	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	1	0	1		
23.	Нападающий удар. Учебная игра	1	0	1		
24.	Имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1	1	0		
25.	Зачет-верхняя прямая и нижняя подача мяча	1	1	0		
26.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	1	0		
27.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	1	0		
28.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	1	0		
29.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	0	1		
30.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	1	0		
31.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Упражнения на гибкость.	1	0	1	Беседа. Практическое занятие	

32.	Развитие гибкости	1	0	1		
33.	Акробатические упражнения	1	1	0		
34.	Акробатические упражнения	1	0	1		
35.	Зачет: акробатическая комбинация.	1	1	0		
36.	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов	1	0	1		
37.	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов					
38.	Зачет - подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	1	1	0		
39.	Зачет - висы и упоры.	1	1	0		
40.	Развитие силовых способностей	1	0	1		
41.	Челночный бег с кубиками. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой	1	0	1		
42.	Зачет: прыжки через скакалку за 1 мин.	1	1	0		
43.	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема	1	0	1		
44.	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема	1	0	1		

45.	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	1	0	1		
46.	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	1	0	1		
47.	Лазанье по канату в два приема	1	0	1		
48.	Лазанье по канату в два приема	1	0	1		
49.	Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	1	0	1		
50.	Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	1	0	1		
51.	Зачет: опорный прыжок.	1	1	0		
52.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	1	0	1		
53.	Техника п/п и одновременных лыжных ходов Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м	1	0	1		
54.	Техника п/п и одновременных лыжных ходов Подъемы и спуски на склонах. Прохождение дистанции 1500 м.	1	0	1		
55.	Техника п/п и одновременных лыжных ходов Прохождение дистанции 2000 м.	1	0	1		
56.	Повторение техники лыжных ходов.	1	0	1		



57.	Зачет - прохождение дистанции 2000 м.	1	1	0		
58.	Подъем «елочкой» и спуск с поворотами.	1	0	1		
59.	Зачёт: подъем «елочкой» и спуск с поворотами. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью	1	0	1		
60.	Техника торможения «плугом» и «упором».	1	0	1		
61.	Разучивание поворота на месте махом.	1	0	1		
62.	Зачёт: торможения «плугом» и «упором».	1	0	1		
63.	Прохождение дистанции 2000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	1	0	1		
64.	Прохождение дистанции 2000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	1	0	1		
65.	Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	1	0	1		
66.	Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.					
67.	Совершенствование лыжных ходов.	1	0	1		
68.	Совершенствование лыжных ходов.	1	0	1		
69.	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м.					

70.	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м.	1	0	1		
71.	Круговая тренировка.	1	0	1		
72	Зачёт: прохождение дистанции 3 км.	1	1	0		
73.	Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов	1	0	1		
74.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу.	1	0	1		
75	Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу.					
76	Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу.	1	0	1		
77.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника	1	1	0		
78	Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.					
79.	Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении	1	0	1		
80.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой.	1	0	1		

81	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра					
82.	Зачёт: ведение мяча Учебная игра	1	0	1		
83.	Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.	1	0	1		
84	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра					
85.	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	1	0	1		
86.	Зачёт: бросок мяча с места, в движении	1	0	1		
87.	Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Учебная игра.	1	0	1		
88	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях					
89.	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1	0	1		
90.	Развитие силовой выносливости	1	0	1		
91	Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба).					
92.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	0	1		
93.	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки	1	0	1		
94	Зачёт: бег 60 метров.	1	1	0		
95.	Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Спортивная игра	1	0	1		

	«Лапта».					
96.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – зачет.	1	1	0		
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – зачет	1	1	0		
98.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1	0	1		
99.	Зачёт: метание мяча на дальность.	1	0	1		
100.	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		
101	Зачет – прыжок в длину с разбега, гладкий бег 6 минут .	1	1	0		
102	Итоговое занятие. Рекомендации на летний период. Самостоятельная организация подвижных игр.	1	0	1		
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>	<b>29</b>	<b>73</b>		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Матвеев А.П. 5-7 классы. (<https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-5-7-klassi02>) Методические рекомендации.
2. Матвеев А.П. 8-9 классы. (<https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-8->

9-klassi02 ) (<https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-5-7-klassi02>)  
Методические рекомендации.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru> <https://edu.ru> [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  
<https://www.gto.ru/#gto-method>