

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОГБОУ «Полянская школа-интернат»

СОГЛАСОВАНО

Решением
педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОГБОУ

«Полянская школа-интернат»

Устинкин В.А.

Приказ № 242 от 30.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Учитель: Приешкин Е.В.

Поляны, 2024

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

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

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

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).

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).

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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; 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); 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх;

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

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

- с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 класс.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание

личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять 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 вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с

попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы 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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- 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;
- 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 (68 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания физической культуре (2 ч)	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.</p> <p>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; ▪ высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам <p>Беседа с учителем Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ интересуются работой спортивных секций и их расписанием; ▪ задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p>

<p>играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы и завершения истории Олимпийских игр древности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; ▪ осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; ▪ анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; ▪ устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
--	--

<p>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;
	<p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов последовательности выполнения</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки.</p> <p>Составление комплексов</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; ▪ устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета)</p> <p>Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; ▪ составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. ▪ Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»: ▪ знакомятся с понятием «физическое развитие» в

	<p>физических упражнений с коррекционной направленностью и правилами их самостоятельного проведения.</p>	<p>с значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <p>Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;
	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) <p>Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): ▪ выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;

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

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

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; ▪ проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. <p>Самостоятельные практические занятия. Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ составляют дневник физической культуры
Физическое совершенствование (42 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминут, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие	<p>Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека <p>Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях
		<p>без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. ▪ Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:

	<p>гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения использованием внешних отягощений</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; ▪ разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <p>Индивидуальные занятия. Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; ▪ закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; ▪ записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. <p>Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; ▪ разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие координации»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; ▪ разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; ▪ составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на формирование телосложения»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; <p>б составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Рассказ учителя Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
Модуль	Кувырки вперёд и назад в	Практические занятия (с использованием иллюстративного

«Гимнастика»	<p>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 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</p>	<p>материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</p>
--------------	---	---

<p>диагонали и одноимённым способом вверх на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>Расхождение группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; ▪ определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; ▪ разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; ▪ описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); ▪ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; ▪ выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;
---	--	---

▪ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:

▪ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;

▪ уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;

▪ описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;

▪ определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;

▪ разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;

▪ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):

		<ul style="list-style-type: none">▪ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;▪ уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;▪ описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;▪ повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;▪ определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;▪ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;▪ разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;
--	--	---

▪ контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:

▪ закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;

▪ знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;

▪ разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;

▪ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:

▪ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»;

		<p>выделяют технически сложные его элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); ▪ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; ▪ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; ▪ описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); ▪ разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; ▪ разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:

- закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;
- разучивают стартовое и финишное ускорение;
- разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:

- повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;
- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:

- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;

- определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;

- разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации

Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»:

- 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;

анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы

- разучивают технику метания малого мяча на дальность

		<p>с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации устранения;
<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; ▪ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;

▪ повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:

▪ закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах

▪ способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;

▪ контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);

▪ применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъем в горку на лыжах способом

		«лесенка»:
		<ul style="list-style-type: none">▪ изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; <ul style="list-style-type: none">▪ разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;▪ разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: <ul style="list-style-type: none">▪ закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;▪ контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; ▪ разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; ▪ разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; ▪ контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p><u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; ▪ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком,

		<p>анализируют фазы и элементы техники;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;▪ закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;▪ разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой» <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец
--	--	--

		<p>техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; ▪ разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
<u>Волейбол</u>	<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: б</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; <p>▪ разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры</p>
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры</p>

волейбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:

- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;

- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);

- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:

рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;

- закрепляют и совершенствуют технику приёма и

		<p>передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
<u>Футбол</u>	<p>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)</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы

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

- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;
- закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):

- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;
- описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;
- определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;
- разучивают технику обводки учебных конусов;
- контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)

<p>Модуль «Спорт» (20 ч)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; ▪ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
------------------------------	---	---

6 КЛАСС (68 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	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.	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: <ul style="list-style-type: none">▪ обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;▪ знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;▪ осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ

		<p>становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;▪ рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися).</p> <p>Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; ▪ приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.
<p>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</p>	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила</p>	<p>Беседа с учителем Тема: «Составление дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; ▪ заполняют дневник физической культуры в течение учебного года <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное

	<p>техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<p>наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;▪ устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <p>знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время</p>
--	---	--

		<p>самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности»</p> <p>в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;▪ разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;▪ знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных
--	--	--

		<p>показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).</p> <p>Мини-исследование Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;▪ определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;▪ знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного
--	--	---

		<p>повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);</p> <ul style="list-style-type: none">▪ составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. <p>Тематические занятия Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);▪ проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);▪ выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. <p>Тематические занятия Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;знакомятся с правилами и способами
--	--	--

		<p>расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; ▪ составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.
	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	<p>Тематические занятия (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; ▪ знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; ▪ знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.
<p>Физическое совершенствование (42 ч)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ повторяют ранее изученные правила техники безопасности; ▪ углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий,

учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.

Самостоятельные занятия Тема:

«Упражнения для коррекции телосложения»:

- определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;
- отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);
- разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.

Самостоятельные занятия Тема:

«Упражнения для профилактики нарушения зрения»:

- повторяют ранее освоенные

		<p>упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;▪ разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. <p>▪ Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);▪ составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным
--	--	--

		<p>сопровождением);</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация из обще- развивающих 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)</p>	<p>Практические занятия (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ▪ разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической

		<p>гимнастики);</p> <ul style="list-style-type: none">▪ составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;▪ наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;▪ разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; б контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки,
--	--	--

		<p>предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>
--	--	--

	<p>Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;▪ описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;▪ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения
--	--	---

		<p>приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p>
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; ▪ описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; ▪ контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);

<p>беговые упражнения Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание</p>		<ul style="list-style-type: none">▪ наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;▪ описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;▪ контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);▪ наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;▪ описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; б разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;▪ контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
--	--	--

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

		«перешагивание»
	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	<p>Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;▪ наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;▪ разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;▪ контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>

<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;▪ повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; <p>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;▪ разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;▪ контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);▪ демонстрируют технику передвижения на лыжах по
--	--	---

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

		учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»
<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p><u>Баскетбол</u></p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных</p>	<p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; ▪ знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); ▪ анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; ▪ разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; ▪ контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);

	<p>направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ изучают правила и играют с использованием. <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча» разученных технических действий</p>
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; ▪ разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; ▪ разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;

	использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
<u>Футбол</u>	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводкею	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; ▪ знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; ▪ описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; ▪ разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения удара по

		<p>катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); ▪ разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; ▪ играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния».</p>
<p>Модуль «Спорт» (20ч)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и</p>

	<p>физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;▪ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
--	--	--

7 КЛАСС (68 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	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	Коллективное обсуждение: (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России». Коллективное обсуждение (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России». Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи».

	<p>российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; ▪ обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; ▪ обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; ▪ обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. <p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; ▪ обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;
<p>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</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</p>	<p>Беседа с учителем Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие»,</p>

	<p>технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<p>«двигательное умение», «двигательный навык»):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; ▪ знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; ▪ устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; ▪ осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.
--	---	--

	<p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть</p> <p>Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; ▪ устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; ▪ разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); ▪ оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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;
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none">▪ приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;▪ анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);▪ разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой <p>Беседа с учителем Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;▪ определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры. Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:▪ повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;
--	--	--

		<p>знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. <p>Коллективное обсуждение (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">▪ 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;▪ анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; <p>изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и</p>
--	--	--

		<p>необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;■ обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;■ оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;■ 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)
--	--	--

<p>Физическое совершенствование (42 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p>	<p>Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; ■ разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); ■ измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); ■ определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; ■ составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; ■ планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: ■ 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; ■ составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; ■ разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня
---	--	--

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс</p>	<p>Практические занятия. Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; ▪ разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); ▪ контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p>Практические занятия Тема: «Акробатические пирамиды»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; ▪ анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; ▪ разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и
--	--	--

	<p>упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое</p>	<p>■ тройках).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ■составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ■ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. <p>Учебный диалог 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». Практические занятия (с использованием</p>
--	--	--

	<p>равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).</p>	<p>иллюстративного материала) Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ▪ наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; ▪ определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ▪ составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; ▪ 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) <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪
--	---	--

<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; ▪ описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; ▪ 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; ▪ описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>
---------------------------------	--	--

		<p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;▪ 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;▪ разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;▪ контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения <p>(обучение в группах)</p>
--	--	--

		<p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;▪ анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений».</p>
--	--	--

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

		<p>повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;▪ 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;▪ наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный
--	--	---

		<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;▪ совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;▪ контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции».</p>
--	--	---

<p>Модуль «Спортивные игры»: <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; ▪ составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). <p>Учебный диалог 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>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ▪ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; ▪ описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в
---	--	--

	<p>корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя 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;▪ планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;
--	--

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

		<p>упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; ▪ разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); б 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)
--	--	--

<u>Футбол</u>	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные
---------------	--	---

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

<p>Модуль «Спорт» (20 ч)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; ▪ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
----------------------------------	--	--

8 КЛАСС (68 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре(2 ч)	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений,

		<p>презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none">• анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые 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». <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</p>
--	--	---

		<p>Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; • готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»
<p>Способы самостоятельной деятельности (4 часов)</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 подготовкой</p>	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; • измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав

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

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

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

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

		<p>нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; • конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.
<p>Физическое совершенствование (42 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Профилактика перенапряжения организма оздоровительной культуры: мышечной релаксации и системными средствами физической культуры: упражнениями и</p>	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторяют упражнения дыхательной и зрительной

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

		вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного использования, подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений): <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; • знакомятся с образцом

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).

гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;

- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;
- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).

Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с

		<p>использованием подготовительных и подводящих упражнений.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;• знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;• разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;• составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной
--	--	---

		<p>координации;</p> <ul style="list-style-type: none">• контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).• Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:• знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики,
--	--	---

		<p>анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;• составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). • Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях.
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике

короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

выполнения;

- 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;
- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;
- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.

Учебный диалог: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема:

		<p>«Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; • 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; •
		<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи

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

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

		<p>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">• составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;• совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;• развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;
--	--	---

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

		<p>устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none">• определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;• составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;• развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным
--	--	---

		<p>отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none">• совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;• развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;• Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.
--	--	---

<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; • знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения,
------------------------------------	--	---

		<p>определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</p> <ul style="list-style-type: none">• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона. <p>Практическое занятие (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;• знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы
--	--	--

		<p>движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</p> <ul style="list-style-type: none">• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;• разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;• 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).• Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих
--	--	---

		<p>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». <u>Баскетбол</u></p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; • знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: б закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</p>

		<ul style="list-style-type: none">• знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;• разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);• знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;• разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;• знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя
--	--	--

		<p>руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none">• описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;• 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>Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время</p>
--	--	--

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

		<p>способы их устранения (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none">• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).• Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.
--	--	--

<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; • разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; • контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p>Учебный диалог. Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его</p>
------------------------	--	--

		<p>технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления».</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; • формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; • разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); • 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). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия</p>

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

<p>футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).</p>	<p>взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); • играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
---	---

<p>Модуль «Спорт» (20 ч)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; • демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
------------------------------	---	---

9 КЛАСС (68 ЧАСА)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч).	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>Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none">• что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;• почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;• какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. <p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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;• рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода,

		<p>подготовки туристского снаряжения;</p> <ul style="list-style-type: none">• знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. <p>Коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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;• изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;• знакомятся с правилами отбора и составления
--	--	--

		<p>комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.
<p>Способы самостоятельной деятельности (4 ч).</p>	<p>Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают основные приёмы 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. <p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банная процедура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 требованиями безопасности.

Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:

- знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;
- знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);
- разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;
- проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и

		<p>сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала и литературных источников).</p> <p>Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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); • знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; • наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); • контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).
Физическое	Занятия физической	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с возможными причинами

<p>совершенствование (42 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.</p>	<p>возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; • знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. <p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики,
---	---	--

		<p>физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».</p>	<p>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 вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; • анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; • разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; • контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Учебный диалог: консультации учителя по отбору и</p>

<p>включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<p>самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; • анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; • разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; • контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Учебный диалог: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях</p>
---	---

технической подготовкой. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Акробатическая комбинация»:

- составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);
- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:

- изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;
- анализируют подводящие и подготовительные

упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;

- разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;
- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:

- изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;
- контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:

- составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);
- контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:

- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;
- наблюдают и анализируют технику

последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;

- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:

- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; б наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;
- разучивают имитационные и подводящие

упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;

- контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;
- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;
- контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);
- составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).

Учебный диалог: консультации учителя по отбору

		<p>упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; • наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; • составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; • ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p>

	<p>короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; • контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); • контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p>	<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и уточняют образцы техники

	<p>двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.</p>	<p>передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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).
<p>Модуль «Спортивные игры». <u>Баскетбол.</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; • контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); • совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); • играют по правилам с использованием разученных

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

	<p>передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; • контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); • совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); • играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
<p><u>Модуль «Спорт» (20 ч).</u></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая</p>

	физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	подготовка»: <ul style="list-style-type: none">• осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
--	---	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Поурочный план для 5 класса.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля
1 четверть			
Т-1 Лёгкая атлетика		10	
	Инструктаж по Т.Б . Миф о зарождении олимпийских игр. Техника бега с высокогостарта.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Техника стартового разгона и бега по дистанции. Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Правила составления индивидуального режима дня.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на 30 м.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Техника метания мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте. Развитие силы.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Метание мяча на дальность. Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
Т- 2 Волейбол		10	

1	Инструктаж по Т.Б. История развития волейбола. Правила игры в волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Способы самостоятельного освоения приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1	Устный опрос; Практическая работа;
5	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2 четверть			
7	Техника нижней прямой подачи мяча.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней прямой подачи мяча.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Способы самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху и снизу через сетку.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
Т- 3 Гимнастика		12	
1	Инструктаж по Т.Б. История развития гимнастики. Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей. Челночный бег 3*10м	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки.	1	Устный опрос; Практическая работа;

3	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища. Прыжки в длину с места	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	Устный опрос; Практическая работа;
5	Техника кувырка вперед в группировке.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно .	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Техника кувырка назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Техника передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке. Сгибание туловища лежа за 30 сек	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Комплекс упражнений на растягивание мышц. Подтягивания на перекладине	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений.	1	Устный опрос; Зачет;
3 четверть			
Т- 4 Лыжная подготовка		12	
3	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Развитие выносливости в процессе физической подготовки.	1	Устный опрос; Практическая работа;
5	Техника выполнения попеременногдвушажного лыжного хода.	1	Устный опрос; Практическая работа;

6	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажнымлыжным ходом.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Техника подъема на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка».	1	Устный опрос; Практическая работа;
41	Техника спуска на лыжах с пологого склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Т- 5 Баскетбол	1 10	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
5	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	Устный опрос; Практическая работа;

8	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	Устный опрос; Практическая работа
9	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения .	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Техника передачи баскетбольного во время его ведения.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4 четверть			
3	Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
Т- 6 Футбол		6	
5	Инструктаж по Т.Б. История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника передачи мяча на разные расстояния.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы Челночный бег 3*10м.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы. Прыжки в длину с места.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения.	1	Устный опрос; Практическая работа;

0	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности. Бег на 30 м	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Т-7 Легкая атлетика Техника высокого старта. Развитие быстроты.	12 1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финишированию. Эстафетный бег.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие прыгучести.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги». Бег на 1000м	1	Устный опрос; Практическая работа;
5	Техника метания мяча с разбега на дальность. Развитие силы.	1	
6	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения метания мяча на дальность.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Техника бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Техника бега на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие общей выносливости.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	ИТОГО:	68	

Поурочный план для 6 класса.

п/п	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля
1 четверть			
Т-1 Лёгкая атлетика			
	Инструктаж по Т.Б . Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Техника старта с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бег на результат 30 м.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Гладкий равномерный бег на средние дистанции.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Высокий старта при беге на длинные дистанции.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Равномерный бег по учебной дистанции. Бег на результат 1000 м.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Метание мяча на результат. Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
0	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Устный опрос; Практическая работа;
Т- 2 Волейбол			
1	Инструктаж по Т.Б. Комбинация передвижений в стойке волейболиста. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой. Пионербол.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах. Скоростная и скоростно-силовая подготовка.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Челночный бег 3*10м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;

5	Самостоятельное освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. Прыжки в длину с места на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
6	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2 четверть			
7	Взаимодействия в парах. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Передачи через сетку. Самостоятельное освоение техник верхней и нижней подач через сетку.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Роль связующего в игре команды. Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Совершенствование ранее изученных технических элементов: передач, подач.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Передачи в парах. Подачи. Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Контрольный урок(передачи в парах). Совершенствование ранее изученных технических элементов в учебной игре.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
3	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Контрольный урок(подачи 4-6 м от сетки). Совершенствование ранее изученных технических элементов в учебной игре.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 3 Гимнастика	8	
5	Инструктаж по Т.Б. Строевая подготовка: перестроения из одной шеренги в две(три) на месте.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища и развитие гибкости.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Силовая подготовка.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;

1	Подтягивания из вися на высокой перекладине(мальчики), из вися лежа на низкой перекладине(девочки) на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
2	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	Устный опрос; Практическая работа;
3 четверть			
	Т- 4 Лыжная подготовка	12	
3	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Подготовка трассы для различных ходов. Развитие выносливости в процессе физической подготовки.	1	Устный опрос; Практическая работа;
5	Техника передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания одновременного одношажного хода.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Способы самостоятельного разучивания одновременного одношажного хода.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Техника передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Техника поворота на лыжах способом переступания, во время одновременного одношажного хода.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Техника подъема на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка».	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Техника спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке. Повороты переступанием и упором.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Техника торможения способом «плугом», упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Т- 5 Баскетбол	10	
5	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Передвижения в стойке игрока, остановки, повороты.	1	Устный опрос; Практическая работа;

6	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от груди.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи мяча после передвижений и остановки.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления, скорости.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Техника передачи и ловли мяча во время передвижения.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника броска в кольцо одной и двумя руками с места.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4 четверть			
3	Техника броска в кольцо одной и двумя руками после ловли, ведения, в движении.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча в условиях игровой деятельности.	1	Устный опрос; Практическая работа;
Т- 6 Футбол		6	
5	Инструктаж по Т.Б. История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника передачи мяча на разные расстояния.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком спиной вперед. Челночный бег 3*10м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прыжки в длину с места на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
8	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча во время передвижения. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Совершенствование технических элементов в условиях игровой деятельности. Бег 30 м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
Т- 7 Легкая атлетика		12	
1	Низкий старт, стартовое ускорение. Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	Устный опрос; Практическая работа;

2	Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Техника бега на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Бег на 1000м на результат. Подвижные игры.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
5	Техника метания мяча с разбега на дальность. Развитие силы.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Метания мяча на дальность на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
7	Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Общая физическая подготовка. Игры.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	ИТОГО:	68	

Поурочный план для 7 класса.

п/п	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля
1 четверть			
Т-1 Лёгкая атлетика		10	
	Инструктаж по Т.Б. . Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д.Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Техника низкого старта. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бег 30 м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Высокий старт с опорой на руку. Бег 60 м на результат.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Высокий старта. Гладкий равномерный бег на средние дистанции.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Равномерный бег по учебной дистанции. Бег 1000 м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Метание мяча на результат. Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка ввысоту способом «перешагивание».	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
0	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	Устный опрос; Практическая работа;
Т- 2 Волейбол		14	
1	Инструктаж по Т.Б. Комбинация передвижений в стойке волейболиста. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой, в парах. Пионербол.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Скоростная и скоростно-силовая подготовка.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Челночный бег 3*10м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;

5	Самостоятельное совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу,сверху. Прыжки в длину с места на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
6	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2 четверть			
7	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу в разные зоны площадки команды соперника. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Передачи через сетку через связующего. Самостоятельное совершенствование верхней и нижней подач через сетку.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Самостоятельное освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование ранее изученных технических элементов: передач, подач.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Контрольный урок(передачи в парах). Совершенствование ранее изученных технических элементов в учебной игре.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
3	Контрольный урок(подачи 4-6 м от сетки). Совершенствование ранее изученных технических элементов в учебной игре.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 3 Гимнастика	8	
5	Инструктаж по Т.Б. Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища и развитие гибкости.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).Силовая подготовка.	1	Устный опрос; Практическая работа;

0	Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
1	Подтягивания из виса на высокой перекладине(мальчики), из виса лежа на низкой перекладине(девочки) на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
2	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	Устный опрос; Практическая работа;
3 четверть			
	Т- 4 Лыжная подготовка	12	
3	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Подготовка трассы для различных ходов. Развитие выносливости в процессе физической подготовки.	1	Устный опрос; Практическая работа;
5	Техника одновременных бесшажных, одношажных, двухшажных ходов.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Самостоятельное совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Освоение перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Техника передвижения с равномерной скоростью классическими ходами. Совершенствование техники подъемов в гору способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка».	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Освоение техники подъема в гору скользящим шагом на лыжах. Спуски по прямой в основной стойке.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Техника поворота на лыжах способом переступания, во время спуска со склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Совершенствование техники торможения способом «плугом», упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Т- 5 Баскетбол	10	

5	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от груди, в движении.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи мяча в движении, с пассивным сопротивлением защитника	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления, скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Техника броска в кольцо с места одной и двумя руками.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Способы самостоятельного совершенствования техники броска в кольцо с места одной и двумя руками.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника броска в кольцо одной и двумя руками после ведения, после ловли.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4 четверть			
3	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Способы самостоятельного совершенствования технических элементов в условиях игровой деятельности.	1	Устный опрос; Практическая работа;
Т- 6 Футбол		6	
5	Инструктаж по Т.Б. История развития футбола. Правила игры в футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком спиной вперед.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Челночный бег 3*10м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
7	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Прыжки в длину с места на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
8	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Бег 30 м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
Т- 7 Легкая атлетика		12	Устный опрос; Практическая работа;

1	Низкий старт, стартовое ускорение. Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон. Бег 60 м на результат.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Бег на 1000м на результат. Учебная игра.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
5	Совершенствование техники метания мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Метания мяча на дальность на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
7	Техника прыжка в длину с 9—11 шагов разбега. Развитие силовых качеств.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Общая физическая подготовка. Игры.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	ИТОГО:	68	

Поурочный план для 8 класса.

п/п	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля
1 четверть			
	Т-1 Лёгкая атлетика	10	
	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Техника низкого старта. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бег 30 м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Бег 60 м на результат. Подвижные игры.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Бег на средние дистанции. Высокий старт. Кроссовая подготовка.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Бег 1000 м на результат. Совершенствование техники метания мяча.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Совершенствование техники метания мяча. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Метание мяча на результат. Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
0	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Т- 2 Волейбол	14	
1	Инструктаж по Т.Б. Комбинация передвижений в стойке волейболиста. Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Поддачи.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Скоростная и скоростно-силовая подготовка.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Техника верхней прямой подачи.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Самостоятельное совершенствование техники приемаи передачи мяча двумя руками снизу,сверху. Челночный бег 3*10м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;

5	Передачи во встречных колоннах. Подачи. Игра. Прыжки в длину с места на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
6	Передачи во встречных колоннах. Техника нападающего удара. Игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2 четверть			
7	Самостоятельное совершенствование технических элементов волейбола.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Контрольный урок(передачи сверху над собой). Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Контрольный урок(передачи снизу над собой). Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Контрольный урок(передачи в парах). Совершенствование ранее изученных технических элементов в учебной игре.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
3	Контрольный урок(подачи 5-7 м от сетки). Совершенствование ранее изученных технических элементов в учебной игре.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
Т- 3 Гимнастика		8	
5	Инструктаж по Т.Б. Строевой шаг. Перестроения в колоннах, шеренгах, в движении и на месте.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Акробатика: стойка на голове, кувырок назад в упор стоя, переворот в сторону, мостик с поворотом.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Лазанье по канату в 3 и 2 приема (мальчики).Силовая подготовка.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;

1	Подтягивания из виса на высокой перекладине(мальчики), из виса лежа на низкой перекладине(девочки) на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
2	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	Устный опрос; Практическая работа;
3 четверть			
	Т- 4 Лыжная подготовка	12	
3	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Техника одновременных бесшажных, одношажных, двухшажных ходов.	1	Устный опрос; Практическая работа;
5	Самостоятельное совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Освоение перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Техника передвижения с равномерной скоростью классическими ходами. Совершенствование техники подъемов в гору способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка».	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Освоение техники подъема в гору скользящим шагом на лыжах. Спуски по прямой в основной стойке.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Техника поворота на лыжах способом переступания, во время спуска со склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Совершенствование техники торможения способом «плугом», упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Коньковые хода. Спуски, повороты переступанием. Преодоление препятствий.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Т- 5 Баскетбол	10	
5	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Устный опрос; Практическая работа;

6	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи мяча в движении, с пассивным сопротивлением защитника	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления, скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Техника броска в кольцо с места одной и двумя руками.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Способы самостоятельного совершенствования техники броска в кольцо с места одной и двумя руками.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Техника броска в кольцо одной и двумя руками после ведения, после ловли.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4 четверть			
3	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на <i>одну корзину</i> .	1	Устный опрос; Практическая работа;
Т- 6 Футбол		6	
5	Инструктаж по Т.Б. История развития футбола. Правила игры в футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком спиной вперед.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Ведение мяча внешней и внутренней частью стопы, с последующей передачей. Челночный бег 3*10м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
7	Ведение мяча с изменением направления и скорости с последующим ударом. Прыжки в длину с места на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
8	Прием летящего мяча, верхняя передача. Удары по воротам через передачу.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Удары по летящему мячу средней частью подъема.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Бег 30 м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
Т- 7 Легкая атлетика		12	Устный опрос; Практическая работа;
1	Техника низкого старта. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	Устный опрос; Практическая работа;

2	Техника низкого старта. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Бег на средние дистанции. Высокий старт. Кроссовая подготовка.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Бег на 1000м на результат. Совершенствование техники метания мяча. Учебная игра.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
5	Совершенствование техники метания мяча. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Метания мяча на дальность на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
7	ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие силовых качеств.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	ОФП. Подвижные и спортивные игры.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	ИТОГО:	68	

Поурочный план для 9 класса.

п/п	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля
1 четверть			
	Т-1 Лёгкая атлетика	10	
	Инструктаж по Т.Б. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Техника низкого старта. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Бег 30 м на результат. Подвижные и спортивные игры.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Комплексы упражнений на развитие прыгучести .Эстафетный бег.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Бег 60 м на результат. Спортивные и подвижные игры.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Бег 1000 м на результат. Совершенствование техники метания мяча. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Совершенствование техники метания мяча. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Метание мяча на результат. Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
0	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	Устный опрос; Практическая работа;
	Т- 2 Волейбол	14	
1	Инструктаж по Т.Б. Скоростная и скоростно-силовая подготовка. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Скоростная и скоростно-силовая подготовка.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Самостоятельное совершенствование техники верхней прямой подачи.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Челночный бег 3*10м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;

5	Передачи во встречных колоннах. Техника нападающего удара. Игра. Прыжки в длину с места на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
6	Передачи в парах, в прыжке. Нападающий удар. Подачи. Игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2 четверть			
7	Самостоятельное совершенствование технических элементов волейбола.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Контрольный урок(передачи сверху над собой). Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Контрольный урок(передачи снизу над собой). Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Контрольный урок(передачи в парах). Совершенствование ранее изученных технических элементов в учебной игре.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
3	Контрольный урок(подачи 7-9 м от сетки). Совершенствование ранее изученных технических элементов в учебной игре.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
Т- 3 Гимнастика		8	
5	Инструктаж по Т.Б. Строевой шаг. Перестроения. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных).	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад)	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Акробатика: стойка на голове силой, кувырок назад в упор стоя, переворот в сторону.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Лазанье по канату в 3 и 2 приема (мальчики).Силовая подготовка.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;

1	Подтягивания из виса на высокой перекладине(мальчики), из виса лежа на низкой перекладине(девочки) на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
2	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	Устный опрос; Практическая работа;
3 четверть			
Т- 4 Лыжная подготовка		12	
3	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Самостоятельное совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	Устный опрос; Практическая работа;
5	Классические хода. Подъем в горку. Спуски с горы в основной стойке.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Самостоятельное совершенствование техники конькового хода.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Совершенствование техники подъема в горку «елочкой». Подъем в гору скользящим шагом.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Самостоятельное совершенствование техники спуска с горы по прямой в основной стойке.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Техника передвижения с равномерной скоростью свободным стилем. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Совершенствование техники поворотов на лыжах способом переступания, упором во время спуска со склона.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Коньковые хода. Спуски, повороты переступанием. Преодоление дистанции в 2-3 км.	1	Устный опрос; Практическая работа;
Т- 5 Баскетбол		10	
5	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Устный опрос; Практическая работа;

6	Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1	Устный опрос; Практическая работа;
7	Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	Техника броска в кольцо с места одной и двумя руками.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Техника броска в кольцо одной и двумя руками после ведения, после ловли.	1	Устный опрос; Практическая работа;
1	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
2	Скоростная и двигательльно-координационная подготовка. Учебная игра.	1	Устный опрос; Практическая работа;
4 четверть			
3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на <i>одну корзину</i> .	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1	Устный опрос; Практическая работа;
Т- 6 Футбол		6	
5	Инструктаж по Т.Б. История развития футбола. Правила игры в футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком спиной вперед.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Ведение мяча с изменением направления и скорости с последующей передачей. Челночный бег 3*10м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
7	Комбинации из освоенных элементов. Прыжки в длину с места на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
8	Тактические действия при выполнении штрафного удара.	1	Устный опрос; Практическая работа;
9	Удары по летящему мячу средней частью подъема.	1	Устный опрос; Практическая работа;
0	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Бег 30 м на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
Т- 7 Легкая атлетика		12	Устный опрос; Практическая работа;
1	Техника низкого старта. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	1	Устный опрос; Практическая работа;

2	Бег 60 м на результат. Подвижные и спортивные игры.	1	Устный опрос; Практическая работа;
3	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	Устный опрос; Практическая работа;
4	Бег на 1000м на результат. Учебная игра.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
5	Совершенствование техники метания мяча. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Устный опрос; Практическая работа;
6	Метания мяча на дальность на результат.	1	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
7	ОФП. Подвижные и спортивные игры.	1	Устный опрос; Практическая работа;
8	ОФП. Подвижные и спортивные игры.	1	Устный опрос; Практическая работа;
	ИТОГО:	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ М.Я.Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я Виленского. - М.: Просвещение, 2018.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru> , <https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Шведская стенка, перекладина, маты гимнастические, скамейки гимнастические, лыжи, мячи: баскетбольные; футбольные; волейбольные; скакалка, обруч, фишки, рулетка, секундомер.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Ноутбук. Экран (на штативе или навесной). Мультимедийный проектор.