

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 8 имени Героя Советского Союза Н.А. Козлова»
городского округа Самара**

Рассмотрено
на заседании МО
естественно-
научного и прикладного
направления
Протокол №5 от 30 мая 2022 г.
Председатель МО
_____ /Куропаткина Н.В./

Согласовано
Зам. директора по НМР
_____ /Гнутова О.А./
30 мая 2022 г

Утверждено
Приказ № 265/УЧ
от 25.08.2022 г.
Директор МБОУ Школы № 8
_____ /Сажнов А.М./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»**

класс: 5 – 9

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 ч в неделю.

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

Составители:
учителя физической культуры
МБОУ Школы № 8 г.о. Самара
Хайдукова Наталья Валентиновна
Чистякова Наталья Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования МБОУ Школы № 8 г.о. Самара разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учётом Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО), на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также Рабочей программы воспитания МБОУ Школы № 8 г.о. Самара.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно

значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе): в 5 классах -102 часа, 6 классах – 102 часа, 7 классах – 102 часа, 8 классах -102 часа, 9 классах -102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

1. 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.

2. 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.

3.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.

4.Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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

1.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.

2.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.

3.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.

4.Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «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

1.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.

2.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».

3.Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» 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 «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

1.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 корrigирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей гимнастикой.

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

2.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.

3.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 «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

1.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.

2.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

3 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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей,

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскаивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.

Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

амплитудой движений.

Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).

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

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

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

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

Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

Развитие силовых способностей.

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

Развитие выносливости.

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

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

- 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, выяснить способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе *обучающийся научится*:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- 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 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», руководствуясь 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);
- 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 «наступание» 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;
- 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;
- 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 соскаса вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (102 ЧАСА)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (3ч)	<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. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.</p> <p>Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p><i>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</p> <p><i>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя).</i> Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и 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-</p>	https://resh.edu.ru

	<p>оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: 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>	
--	---	--

	<p>учебника и Интернета).</p> <p>Тема: «Упражнения для профилактики осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют комплексы упражнений предметов на голове; самостоятельный их выполнения; ■ составляют комплекс упражнений тулowiща; самостоятельно разуменные выполнения. Коллективное обсуждение докладов, сообщений, презентаций); ■ проводение самостоятельных занятий, рассматриваются возможные виды занятий на открытых площадках и в домашних условиях; примеры их целевого предназначения, мероприятия в режиме дня, развлечения с использованием физической культуры (и др.); ■ знакомятся с требованиями к подготовке к занятиям на открытых спортивных площадках, на улице в соответствии с погодными условиями; ■ устанавливают причинно-следственные связи подготовкой мест занятий на открытом воздухе с правилами предупреждения травматизма; ■ знакомятся с требованиями к подготовке к занятиям в машинных условиях, выбору одежды и обуви; ■ устанавливают причинно-следственные связи подготовкой мест занятий в домашних условиях с правилами предупреждения травматизма; ■ Проведение эксперимента (исследование иллюстративного материала). ■ определения состояния организма в одномоментной функциональной пробы; ■ выбирают индивидуальный способ (наложением руки на запястье, нажатием на область сердца); ■ разучивают способ проведения одновременного измерения состояния относительного покоя, организма по определённой формуле; ■ разучивают способ проведения симметричного измерения после выполнения физической нагрузки; ■ состояние организма по определённой методике; ■ Мини-исследование. Тема: «Изучение оздоровительных форм занятий физической культурой и спортом на работу сердца» (утренняя зарядка, занятия по профилактике нарушенного кровообращения, игры и др.): ■ измеряют пульс после выполнения физических упражнений (двигательных действий) в начале, середине и конце самостоятельных занятий; ■ сравнивают полученные данные с нормальными показателями физических нагрузок и определяют интенсивность занятий; ■ проводят анализ нагрузок самостийных занятий.
--	--

		<p>делают вывод о различии их воздействия на организм.</p> <p><i>Самостоятельные практические занятия</i>. Тема: «Знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью». Учащиеся знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни современного человека.</p>
<p>Физическое совершенствование (66 ч).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>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</p>	<p><i>Рассказ учителя</i>. Тема: «Знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью». Учащиеся знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни современного человека.</p> <p><i>Индивидуальные занятия</i>. Тема: «Утренняя зарядка»: отбирают и составляют комплекс утренней зарядки и физкультминуток в домашних условиях без предметов, с гимнастической аппаратурой, использованием стула; записывают содержание комплекса выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p><i>Индивидуальные занятия</i>. Тема: «Дыхательная гимнастика»: Учащиеся знакомятся и записывают содержание дневника физической культуры; разучивают упражнения дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний, связанных с учебными занятиями.</p> <p><i>Индивидуальные занятия</i>. Тема: «Занятия после утренней зарядки»: Учащиеся закрепляют и совершенствуют закаливающие процедуры способами, которые не требуют специального оборудования. Учащиеся закрепляют правила регулирования временных режимов закаливающих процедур, записывают регулярность изменения режима закаливающих процедур, временных параметров в дневник физической культуры.</p> <p><i>Индивидуальные занятия</i>. Тема: «Развитие гибкости»: Учащиеся записывают содержание комплекса выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на пассивную гибкость, выполняют их из разных исходных положений, одноимёнными и разноимёнными конечностями, ног, вращением туловища с большими амплитудами.</p> <p><i>Индивидуальные занятия</i>. Тема: «Развитие координации»: Учащиеся записывают в дневник физической культуры упражнений для занятий на развитие координации; разучивают его; разучивают упражнения в различных видах движений, жонглировании малыми предметами; составляют содержание занятий по развитию координации.</p>

		<p>с использованием разученных дополнительных упражнений, регулярное выполнение в режиме <i>Индивидуальные занятия</i>. Тема «Формирование телосложения»: разучивают упражнения с гантелями для отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, регулярность его выполнения в культурах</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека» (илиллюстративного материала). Тема «Практические занятия» (илиллюстративного материала). Тема «Группировка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают иллюстративный образец техники выполнения группировки; ■ описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможные ошибки и причин их появления (на основе предшествующего опыта); ■ совершенствуют технику кувырков в повторениях техники подводных (перекаты и прыжки на месте, толчок в группировке); ■ определяют задачи закрепления техники кувырка вперёд в самостоятельных занятиях; ■ совершенствуют кувырок впереди в полной координации; ■ контролируют технику выполнения группировкой другими учащимися, сравнивают, определяют ошибки, предлагают способы их устранения. <p><i>Практические занятия</i> (илиллюстративного материала).</p> <p><i>Тема: «Кувырок назад в группировке»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают иллюстративный образец техники выполнения группировки; ■ описывают технику выполнения с выделением фаз движения, характерные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); ■ определяют задачи закрепления техники выполнения группировки;

	<p>техники кувырка назад в группировке, занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают кувырок назад в группе, полной координации; ■ контролируют технику выполнения другими учащимися с помощью образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их исправления в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с иллюстративного материала). Тема: «Ноги «скрестно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают иллюстративный образец техники выполнения ногами «скрёстно» вперёд, ноги «скрёстно»; ■ описывают технику выполнения с выделением фаз движения, характеризуют ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); ■ определяют задачи для самостоятельного обучения техники закрепления техники кувырка вперед ногами в полной координации; ■ контролируют технику выполнения ногами «скрёстно» вперед другими учащимися с помощью иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. <p><i>Практические занятия</i> (с иллюстративного материала). Тема: «Стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают иллюстративный образец техники выполнения стойки назад из стойки на лопатках; ■ уточняют его выполнение, на основе образца учителя; ■ описывают технику выполнения стойки на лопатках по фазам движения; ■ определяют задачи и цели самостоятельного обучения техники стойки на лопатках; ■ разучивают технику кувырка на лопатках по фазам движения и в группе; ■ контролируют технику выполнения стойки на лопатках другими учащимися, анализируют ошибки, сравнивают с техникой образца, предлагают способы их устранения. <p><i>Практические занятия</i> (с иллюстративного материала). Тема: «Сидя на гимнастического козла» (девочки)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают иллюстративный образец техники выполнения сидя на гимнастического козла по фазам движения; ■ определяют задачи и цели самостоятельного обучения техники выполнения сидя на гимнастического козла; ■ разучивают технику выполнения сидя на гимнастического козла по фазам движения и в группе; ■ контролируют технику выполнения сидя на гимнастического козла другими учащимися, анализируют ошибки, сравнивают с техникой образца, предлагают способы их устранения.
--	--

	<p>опорного прыжка;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ уточняют его выполнение, на образца учителя; ■ описывают технику выполнения фаз движений; ■ повторяют подводящие упражнения технику их выполнения; ■ определяют задачи и самостоятельного обучения техники; ■ разучивают технику прыжка по координации; <p>контролируют технику выполнения другими учащимися, сравнивают образцом и выявляют возможные способы их устранения (обучение Практические занятия (с иллюстративного материала). Техника комбинация на низком гимнастическом бревне);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с комбинацией, анализируют выполнения её упражнений; ■ разучивают упражнения комбинации гимнастической скамейке, гимнастическом бревне, на низком бревне; ■ контролируют технику выполнения другими учащимися, сравнивают образцом и выявляют возможные способы их устранения (обучение Практические занятия (с иллюстративного материала). перелезание на гимнастической скамейке); ■ закрепляют и совершенствуют технику гимнастической стенке различного передвижение приставным шагом; ■ знакомятся с образцом учитель анализирует технику лазанья один, описывают её по фазам движения, разучивают лазанье одноимёнными движениями в полной координации; ■ контролируют технику выполнения другими учащимися, сравнивают образцом и выявляют возможные способы их устранения (обучение Практические занятия (с иллюстративного материала). Техника гимнастической скамейке в парах); ■ знакомятся с образцом учитель уточняют отдельные элементы техники гимнастической скамейке способом «спиной к спине»; выделяют технически сложные элементы; ■ разучивают технику расхождения ног боком при передвижении на полу;
--	---

		<p>скамейке (обучение в парах);</p> <p>■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают, выявляют возможные ошибки, предпринимают меры по их устранению (обучение в группах)</p>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.</p> <p>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><i>Практические занятия (составлены на основе иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с техникой бега на длинные дистанции с равномерной скоростью на высоком старте: разбегом в 1 км. Учебный диалог. Техника бега на короткие дистанции с максимальной скоростью на коротком разбеге способом «согнув ноги»: разбегом в 3 шага».</i></p> <p><i>Практические занятия (составлены на основе иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с техникой прыжков в длину с разбегом в 3 шага и прыжков в высоту с прямого разбега».</i></p> <p><i>Практические занятия (составлены на основе иллюстративного материала). Тема: «Метание мяча в неподвижную мишень»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают иллюстративный образец метания мяча в неподвижную мишень; ■ определяют задачи для самостоятельной работы.

		<p>закрепления техники метания неподвижную мишень;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают технику метания неподвижную мишень по фазам координации. <p>Учебный диалог.</p> <p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями по вопросам безопасности при выполнении упражнений с метанием малого мяча и со способами и методами развития точности движения».</i></p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема: «Метание мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают иллюстративный образец техники метания мяча на дальность с трёх шагов, выделяют фазы движения, сравнивают их с фазами метания мяча в неподвижную мишень; ■ анализируют образец техники метания мяча на дальность, сравнивают с иллюстративным материалом, выделяют технику фаз движения, анализируют ошибки и определяют причины ошибок, устанавливают способы устранения ошибок; ■ разучивают технику метания мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью имитационных упражнений; ■ метают малый мяч на дальность при выполнении упражнений на полной координации
Модуль «Спортивные игры». <u>Баскетбол</u>	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>Практические занятия (с иллюстративного материала).</p> <p><i>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и техники передачи мяча двумя руками от груди на месте, ■ анализируют фазы и элементы техники передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); ■ рассматривают, обсуждают и совершенствуют техники передачи мяча двумя руками от груди на месте, передвигаясь приставным шагом правым боком, анализируют фазы и элементы техники передачи мяча двумя руками от груди на месте, передвигаясь приставным шагом левым боком (обучение в парах)

		<p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство учителя по использованию подводящих упражнений для освоения технических действий (с иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча на месте»</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и техники ведения баскетбольного мяча на выделяют отличительные элементы их техники ■ закрепляют и совершенствуют техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении «по прямой»; ■ рассматривают, обсуждают и техники ведения баскетбольного мяча «по спирали» определяют отличительные признаки, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «в кругу» и «змейкой». <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения, особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска с имеющимся опытом, определяют причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча на полной координации; контролируют технику выполнения учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения»</p>
<u>Волейбол</u>	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>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема: «Подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> закрепляют и совершенствуют техники прямой нижней подачи мяча в движении и особенности их выполнения; ■ разучивают и закрепляют техники подачи мяча; ■ контролируют технику выполнения учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения» <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство учителя по использованию подводящих упражнений для освоения технических действий (с иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча на месте»</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и техники ведения баскетбольного мяча на выделяют отличительные элементы их техники ■ закрепляют и совершенствуют техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении «по прямой»; ■ рассматривают, обсуждают и техники ведения баскетбольного мяча «по спирали» определяют отличительные признаки, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «в кругу» и «змейкой». <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения, особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска с имеющимся опытом, определяют причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча на полной координации; контролируют технику выполнения учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения»</p>

		<p>учителя по использованию подводящих упражнений для о действий игры волейбол».</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема волейбольного мяча двумя руками ■ рассматривают, обсуждают и техники приёма и передачи волей руками снизу с места и в движении, определяют особенности их технического выполнения; сравнения в технике приёма и передачи волейбольного мяча в месте и в движении, определяют особенности в технике выполнения; ■ закрепляют и совершенствуют передачи волейбольного мяча двумя руками с места (обучение в парах); ■ закрепляют и совершенствуют передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставным шагом приставным шагом (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема волейбольного мяча двумя руками ■ рассматривают, обсуждают и техники ученика, определяют особенности их технического выполнения; сравнения в технике приёма и передачи волейбольного мяча в стоя на месте и в движении, определяют особенности в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют передачи волейбольного мяча двумя руками с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставным шагом приставным шагом (обучение в парах).</p>
<u>Футбол</u>	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>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема «Знакомство с техникой удара по мячу»: ■ рассматривают, обсуждают и техники удара по мячу ученика, определяют движения и особенности их техники; ■ закрепляют и совершенствуют удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с техникой остановки мяча»: ■ рассматривают, обсуждают и техники остановки мяча ученика, определяют движения и особенности их техники; ■ закрепляют и совершенствуют остановку мяча способом «наступания».</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема «Знакомство с техникой ведения мяча»: ■ рассматривают, обсуждают и техники ведения мяча ученика, определяют движения и особенности их техники; ■ закрепляют и совершенствуют ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема «Знакомство с техникой обводки мячом ориентиров»: ■ рассматривают, обсуждают и техники обводки мячом ориентиров ученика, определяют движения и особенности их техники; ■ закрепляют и совершенствуют обводку мячом ориентиров (конусов).</p>

		<p>катящегося мяча внутренней стороной;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и техники учителя, определяют особенности их технического выполнения; ■ закрепляют и совершенствуют катящегося мяча внутренней стороной; <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). «Футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают иллюстративный образец техники мяча «по прямой», «по кругу», отличительные элементы в технике, делают выводы; ■ закрепляют и совершенствуют технику выполнения мяча с изменением направления; <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Техника «ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и техники учителя, определяют отличия в технике ведения мяча «змейкой» на учебных конусах, делают выводы; ■ описывают технику выполнения, определяют возможные ошибки, появления, рассматривают способы их предотвращения; ■ определяют последовательность самостоятельных занятий по различным обводкам учебных конусов; ■ разучивают технику обводки учебных конусов, контролируют технику выполнения обводок конусов другими учащимися, находят ошибки и предлагают способы их исправления;
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<p><i>Учебно-тренировочные занятия по подготовке»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> осваивают содержания рабочей программы физической подготовки; демонстрируют приrostы в понимании подготовленности и выполнения нормативов комплекса ГТО
6 КЛАСС (102 ЧАСА)		
Знания о физической культуре (3ч)	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	<p>Коллективное обсуждение (с использованием сообщений, презентаций, подготовленных проектов).</p> <p>Тема: «Возрождение Олимпийских игр».</p> <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 олимпийской идеи;

	<p>организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</p>	<p>движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осмыливают олимпийскую основополагающий документ становления олимпийского движения, приводят примеры её гуманистичности. <p>Коллективное обсуждение (с использованием сообщений, презентаций, подготовленных тематических материалов).</p> <p>Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют смысл девиза Олимпийских игр, их символику, обсуждают влияние их на становление олимпийского движения, приводя примеры из истории. <p>■ рассматривают ритуалы организации современных Олимпийских игр, гимна Олимпийских игр.</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием сообщений, презентаций, подготовленных тематических материалов).</p> <p>Тема: «История первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с историей организации первых Олимпийских игр в Афинах; ■ приводят примеры первых олимпийских игр, знакомятся с их достижениями.
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами составления плана самостоятельных занятий физической культуры; ■ заполняют дневник физической культуры на весь учебный год. <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Правила и способы самостоятельного развития физических качеств»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «физическая подготовка»; ■ рассматривают его содержание (физические качества), осмысливают его значение (функции организма, повышение его резистентности); ■ устанавливают причинно-следственные связи между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями организма, повышением их резистентности; ■ устанавливают причинно-следственные связи между физической подготовкой и укреплением здоровья. <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Правила и способы определения индивидуальной физической нагрузки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с основными показателями интенсивности физической нагрузки («интенсивность» и «объем»).

	<p>совершенствования во время самосто ■знакомятся с правилом систематичности» в проведении занятий физической подгото способами его выполнения самостоятельных занятий;</p> <p>■рассматривают и анализируют занятий физической подготовкой предлагаю свои варианты самостоятельных занятий;</p> <p>■разрабатывают индивидуальную физической подготовкой и вне физической культуры; знакомятся с правилом индивидуализации» при выборе нагрузки, рассматривают и определения величины физической индивидуальных показателей подготовленности (по продолжительности, по количеству повторений, Мини-исследование. Тема: индивидуальной физической самостоятельных занятий физической</p> <p>■измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с упражнений и рассчитывают по общим показатели нагрузки для разных зон.</p> <p>■определяют режимы индивидуального пульса для разных зон интенсивности показатели в дневник физической подготовки.</p> <p>■знакомятся с правилом «непрерывного повышения физической нагрузки» при выполнения при планировании занятий физической подготовкой;</p> <p>■рассматривают и анализируют физической нагрузки в системе занятий физической подготовки характерные признаки (изменение координации, нарушение координации, субъективные самочувствия, показатели пульса).</p> <p>■составляют таблицу признаков выполнении физических нагрузок в дневник физической культуры.</p> <p><i>Тематические занятия.</i> Тема: показателей физической подготовки;</p> <p>■разучивают технику тестовых упражнений регистрации их выполнения;</p> <p>■знакомятся с правилами и требованиями процедур измерения показателей подготовленности (правила тестирования);</p> <p>■проводят тестирование индивидуальной физической подготовленности</p>
--	--

		<p>возрастными стандартами (обучение);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выявляют «отстающие» в своём развитии, определяют качества и состав целенаправленного развития. <p><i>Тематические занятия.</i> Тема: самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Учащиеся знакомятся со структурой плана подготовкой, обсуждают целесообразность его основных частей, необходимость последовательности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами и способами использования времени для каждой части занятия с содержанием; ■ разучивают способы самостоятельного выполнения содержания плана занятий физической культуры на основе результатов индивидуальной подготовки; ■ составляют план индивидуальных тренировочных занятия в соответствии с показателями развития физических качеств и показателем физической подготовки, разработанный план в дневник физической культуры; <p><i>Тематические занятия (с использованием сообщений, презентаций, подготовки к устным выступлениям).</i> Тема: «Закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают целесообразность проведения закаливания организма с помощью солнечных ванн; ■ знакомятся с правилами безопасности проведения закаливающих процедур с помощью воздушных ванн, купания в естественных водоёмах; приводят примеры возможных ошибок и несоблюдения; ■ знакомятся с температурой проведения закаливающих процедур и регулируют их проведения;
<p>Физическое совершенствование (64 ч)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкульт. пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц</p>	<p><i>Беседа с учителем (с использованием наглядного материала).</i> Тема: «Правила безопасности при выполнении физическими упражнениями»: повторяют ранее изученные правила безопасности; углубляют ранее освоенные знания и получают новые сведений по обеспечению безопасности занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви, правил по организации и проведению занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Методика коррекции телосложения»: определяют мышечные группы, подверженные воздействию на них физических упражнений, отбирают необходимые физические упражнения для коррекции телосложения.</p>

	<p>опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</p>	<p>определяют их дозировку, с коррекционной гимнастики (учителем); разучивают комплекс упражнений, самостоятельные занятия и пани физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема профилактики нарушения зрения: повторяют ранее освоенные упражнения гимнастики и отбирают новые упражнения, составляют индивидуальный комплекс гимнастики, определяют дозировку и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрителей, включают его в дневник физкультуры, выполняют комплекс в режиме учебы.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема оптимизации работоспособности в течение учебного дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ отбирают упражнения для физкультуры, дозировку (упражнения на туловища и подвижности суставов); ■ составляют комплекс физкультуры (возможно, с музыкальным сопровождением); ■ включают содержание комплекса физической культуры и планируют режим учебного дня
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувыроков, ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танце вальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием</p>	<p>Практические занятия (составляет «Акробатическая комбинация»):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют ранее разученные упражнения и комбинации; ■ разучивают стилизованные упражнения, выполняемые с разной амплитудой и темпом (выпрыгивание из упора в прыжки вверх с разведением рук, прыжки вверх толчком двумя ногами, упор присев, прыжки с поворотом в ритмической гимнастики); ■ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучиваемых. <p>Практические занятия (составляют иллюстративного материала). Тема: «Опорные прыжки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют технику ранее разученных прыжков; ■ наблюдают и анализируют технику, проводят

	<p>стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики).</p>	<p>сравнение с техникой ранее изученных прыжков и выделяют отличительные особенности, выводы, описывают разучиваемые фазы движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают технику опорных движений в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают, выявляют возможные ошибки, предупреждают их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (илиллюстративного материала). Тема: «Знакомство с техникой выполнения гимнастического бревна»: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стоя на отведенной ноге назад, выполнение ритмической гимнастики, сосокос); составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений и выполняют ее.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают, выявляют возможные ошибки, предупреждают их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с техникой выполнения гимнастического бревна». Учителя по использованию иллюстративного материала. Тема: «Знакомство с техникой выполнения гимнастического бревна»: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стоя на отведенной ноге назад, выполнение ритмической гимнастики, сосокос); составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений и выполняют ее.</p> <p><i>Практические занятия</i> (илиллюстративного материала). Тема: «Знакомство с техникой выполнения гимнастической перекладины»: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец выполнения перемаха на одной ногой вперед и назад, определяют сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха вперед и назад и разучивают ее; контролируют технику выполнения перемаха вперед и назад другими учащимися, сравнивают, выявляют возможные ошибки, предупреждают их устранения (обучение в группах); наблюдают и анализируют образец выполнения перемаха врозь (упор верхом), определяют сложности в его исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха врозь и разучивают ее; контролируют технику выполнения перемаха врозь другими учащимися, сравнивают, выявляют возможные ошибки, предупреждают их устранения (обучение в парах).</p>
--	---	---

		<p>выявляют возможные ошибки, пр устранения (обучение в группах); составляют комбинацию на перекладине из 4—5 хорошо осво висах и упорах и разучивают её. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомст учителя по использованию подводящих упражнений для освоения физических упраж гимнастической перекладине». <i>Практические занятия</i> (и иллюстративного материала). ритмической гимнастики»: повторяют ранее разученные упра гимнистики, танцевальные движени разучивают стилизованные упражнения для ритмиче (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, при отведением одной руки в сторону туловища, прыжковые упра конфигурации); составляют комбинацию ритмиче хорошо разученных 8—10 упра музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и выполнение. <i>Учебный диалог.</i> рекомендациями учителя упражнений в комбинации ритми подборе музыкального сопровожд</p>
Модуль «Лёгкая атлетика»	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<p><i>Практические занятия</i> (и иллюстративного материала). упражнения»: наблюдают и анализируют обра уточняют её фазы и элементы, дел описывают технику выполнения с в единстве с последующим ускоре контролируют технику выполнени учащимися, выявляют возмо предлагают способы их устранени наблюдают и анализируют обра спринтерского бега, уточняют е делают выводы;</p> <p>описывают технику спринтерског по фазам и в полной координации контролируют технику выполнени другими учащимися, выявляют предлагают способы их устранени наблюдают и анализируют обра равномерного бега, уточняют е делают выводы; описывают равномерного бега, определяют</p>

		<p>признаки от техники спринтерской разучивают технику гладкого рывка фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения равномерного бега другими учениками; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с техникой выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>учителя по развитию выносливости в самостоятельных занятиях лёгкой атлетики. Практические занятия (составлены на основе иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <p>наблюдают и анализируют образец выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»; выявляют элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выделяя технику исполнения прыжка; разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега другими учениками, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с техникой выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>учителя по использованию подготовительных упражнений для выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Практические занятия: (составлены на основе иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в мишень (раскачивающейся с гимнастическим обручем) с уменьшением дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют ранее разученные способы метания малого мяча (теннисного) стоя на месте и с разной дальностью; ■ наблюдают и анализируют выполнение метания с техникой ранее разученного способа метания, находят отличительные особенности; ■ разучивают технику броска малого мяча в мишень, акцентируют внимание на выявленных отличительных признаках; ■ контролируют технику метания малого мяча учениками, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с техникой выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>учителя по использованию упражнений для повышения точности движений</p>
<u>Модуль «Спортивные игры».</u> <u>Баскетбол</u>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка</p>	<p>Самостоятельные занятия (составлены на основе иллюстративного материала).</p> <p>действия баскетболиста без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют ранее разученные

	<p>двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>действия игры баскетбол; ■знакомятся с образцами техники без мяча (передвижение в стойке, прыжок вверх толчком одной и другой ногой, остановка двумя шагами, остановка на месте); ■анализируют выполнение техники мяча, выделяют их трудные элементы, обращают внимание на их выполнении; ■разучивают технические действия с мячом в полной координации; ■контролируют выполнение техники мяча другими учащимися, анализируют возможные ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); ■изучают правила и играют в баскетбол по правилам с использованием разученных технических действий</p> <p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство учащихся с правилами и техникой подготовительных упражнений для обучения техническим действиям с мячом»</i></p>
<u>Волейбол</u>	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника приема и передачи мяча в волейболе»:</i> совершенствуют технику технических действий игры волейбола; разучивают и совершенствуют прием мяча двумя руками снизу и сверху в различные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейболе с использованием игровыми действиями в нападении и защиты; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий</p>
<u>Футбол</u>	<p>Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника удара по катящемуся мячу с разбега»:</i> ■совершенствуют технику технических действий игры футбола; ■знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учеником; описывают технику удара по катящемуся мячу и сравнивают её с техникой удара по мячу, выявляют имеющиеся различия по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учениками, выявляют возможные ошибки и предложат способы их устранения (работа в парах);</p>

		совершенствуют технику передачи на разные расстояния и направления; разучивают правила игры в футбол с игровыми действиями в нападении и защиты; играют в футбол по правилам разученных технических действий.
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<i>Учебно-тренировочные занятия по физической подготовке:</i> осваивают содержания рабочей программы по физической подготовке; демонстрируют приrostы в показателях подготовленности и выполнения нормативов комплекса ГТО
7 КЛАСС (102 ЧАСА)		
Знания о физической культуре (3ч)	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	Коллективное обсуждение: (по темам и презентаций). Тема: «Зарождение олимпийского движения в царской России»; «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в мире и в России»; «Участие российской команды в V Олимпийских играх в Стокгольме»; «Всероссийская олимпиада 1913 года как фактор развития спорта в царской России» Коллективное обсуждение тем проектов и презентаций). Тема: «Олимпийское движение в России». Темы проектов: «Успехи советской команды на международной арене до войны 1914 года»; «Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх в Лондоне, Атлантике, Амстердаме, Сиднее, Пекине, Сочи»; Беседа с учителем (с использованием наглядного материала). Тема: «Знакомство с олимпийскими чемпионами»: <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают биографии многих заслуженных мастеров спорта, их достижения; ■ обсуждают роль и значение олимпийского движения в развитии зимних видов спорта в международном олимпийском движении;

		<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают биографии многих летних Олимпийских игр, их достижения; ■ обсуждают роль и значение олимпийского движения в развитии летних видов спорта отечественном олимпийском движении; Беседа с учителем (с использованием соответствующего материала). Тема: «Воспитание личности в процессе занятий физической культурой»; ■ узнают о положительном влиянии культуры и спорта на человека, на формирование нравственных качеств человека; ■ обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на примере великих спортсменов, приводят жизненный опыт.
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.</p> <p>Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.</p> <p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы».</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Воспитание личности в процессе занятий физической культуры»:</p> <p>составляют и заполняют дневник в течение учебного года.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием соответствующего иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осмысливают понятие «техника»; выясняют значение технической культуры и его профессиональное значение; приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; ■ изучают основные правила техники; осмысливают необходимость и значение самостоятельных занятиях по физическим упражнениям. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием соответствующего иллюстративного материала). Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осмысливают понятие «двигательное действие»; выясняют общность и различие с понятием «упражнение», рассматривают признаки, отличающие двигательные действия от упражнений; устанавливают причинно-следственные связи между двигательными действиями и физическими упражнениями; ■ знакомятся с понятием «техническая подготовка»; рассматривают основные приемы технической подготовки; приводят примеры двигательных действий, недостаточной техникой выполнения которых являются техникой физического упражнения; ■ устанавливают причинно-следственные связи между техникой физического упражнения и техникой технической подготовки.

	<p>циональной пробы со стандартной нагрузкой»</p> <p>возникновения травм и ушибов в самостоятельных занятиях физическим спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осмысливают понятия «двигательный навык», их общие признаки, устанавливают связь с двигательных действий, характер выполнения физических упражнений и навыка. <p><i>Тематические занятия (иллюстративного материала).</i> процедуры оценивания технических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают роль психических процессов памяти в освоении новых физических упражнений; приводят примеры и доказывают их значение физическим упражнениям; ■ устанавливают причинно-следственные связи между скоростью и техникой освоения упражнений и активностью применения памяти; ■ разучивают способы оценивания выполнения упражнений в процессе самооценки (результативность действия, сравнивая техникой, сравнение индивидуальных показателей с показателями, приведенными в иллюстративными образцами); ■ оценивают технику разучивания упражнений и определяют качество их освоения. <p><i>Тематические занятия (иллюстративного материала).</i> Тема: «Причины ошибок в выполнении физических упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают основные причины ошибок при обучении технике физического упражнения; обсуждают причины их появления, меры по обеспечению безопасности занятий физической культурой; делают выводы; ■ приводят примеры негативного влияния на качество выполнения двигательных действий; анализируют способы предупреждения ошибок в процессе разучивания новых физических упражнений; рассматривают основные варианты исправления ошибок (использование подводящих и проводящих упражнений); ■ разучивают правила обучения технике физических упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры использования каждого из них в занятиях технической подготовкой. <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Правила обучения технической подготовкой»:</p>
--	---

	<p>знакомятся с рабочим планом училища; анализируют учебное содержание четверти; определяют состав двигателевых запланированных учителем для учебной четверти, планируют их в культуре.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (илюстративного материала). плана занятий по технической подготовке повторяют правила и требования занятий по физической подготовке; знакомятся с макетом плана занятий по физической подготовке, проводят сравнение занятий по физической подготовке, выделяют отличительные признаки в их выводы;</p> <p>выбирают физическое упражнение из четверти учителя и составляют индивидуальных занятий технического характера.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> подготовленных учащимися эссе (на тему «Правила техники безопасности на спортивной площадке»), презентаций). Тема: «Правила техники безопасности на спортивной площадке». Учащиеся знакомятся с правилами безопасности на спортивной площадке, анализируют требования безопасности на спортивной площадке, выявляют причины опасности на спортивной площадке, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения упражнений;</p> <p>анализируют требования безопасности на спортивном оборудовании, устанавливают требования к устройствам, располагающимся на спортивной площадке, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения упражнений;</p> <p>изучают гигиенические правила, содержащиеся в правилах занятий физическими упражнениями, открытом воздухе в зависимости от климатических условий, осознают необходимость их выполнения, делают выводы о целесообразности выполнения упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (илюстративного материала). оздоровительного эффекта здоровой культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со способами и процедурами оценивания оздоровительного физической культуры с помощью «ортостатической пробы», «функциональной пробы», «нагрузкой»;
--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ■ обучаются способам диагностики и правилам их проведения; ■ оценивают индивидуальное функциональное состояния организма со стандартными таблицами и оценкой; ■ анализируют результаты сравнения с нормальными и стандартных показателей, планируют занятия для самостоятельных занятий физической культурой, вносят в содержание культуры изменения в индивидуальных занятий (посоветовавшись с учителем)
Физическое совершенствование (64 ч). <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<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 «Коррекция телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со способами и методами коррекции телосложения; ■ разучивают способы измельчения плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); ■ измеряют индивидуальные параметры тела и записывают их в дневник (обучение в парах); ■ определяют мышечные группы для развития, отбирают необходимые упражнения, составляют индивидуальный комплекс коррекционной гимнастики и разрабатывают самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физкультуры, контролируют их эффективность с помощью измерений. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (составляют индивидуальный комплекс коррекции телосложения, отбирают упражнения без предварительной подготовки, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз), динамическом (передвижения), с фиксированным положением тела). Техники профилактики нарушения осанки: отбирают упражнения без предварительной подготовки, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз), динамическом (передвижения), с фиксированным положением тела. Составляют комплекс профилактических упражнений, включают в него упражнения дыхания, разучивают комплекс профилактических упражнений, планируют его в режиме учебного дня.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	<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).</p>	<p><i>Практические занятия. Тема «Акробатические комбинации»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют акробатическую комбинацию из ранее разученных упражнений и комбинируют их; ■ разучивают добавленные акробатические упражнения повышенной сложности, разучивают комбинацию в целом (обучение в парах);

	<p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют выполнение техниками, другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения; ■ Практические занятия. Тема: «Знакомство с пирамида»: ■ знакомятся с упражнениями и техниками построения пирамид в тройках; распределяются по местам в пирамиде; ■ анализируют способы построения пирамид, описывают последовательность выполнения техник; ■ разучивают построение пирамид, выполнение (обучение в парах и тройках); ■ Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье по канату с опорой на руки»: ■ наблюдают и анализируют образец, обсуждают фазы движения, определяют техники, трудности в их выполнении; ■ составляют план самостоятельной работы, лазанье на голове с опорой на руки, разучивание техники полной координации; ■ ведут наблюдения за техникой лазанья в два приема другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения; ■ составляют акробатическую комбинацию из освоенных упражнений с включением лопатках и на голове с опорой на руки; ■ Учебный диалог. Тема: «Знакомство с акробатической комбинацией из подготовительных упражнений для обучения стойке на голове с опорой на руки». ■ Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье по канату в два приема»: ■ повторяют и закрепляют технику лазанья в три приема, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения; ■ наблюдают и анализируют образец, лазанье по канату в два приема, обсуждают техники, сравнивают их с техникой лазанья в три приема; ■ определяют технические трудности, делают выводы; ■ составляют план самостоятельной работы, лазанье по канату в два приема и разучивание техники полной координации;
--	---	---

		<p>■ контролируют технику выполнения в два приёма другими учащимися образцом и выявляют возможные способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Тема: «Знакомство с техникой выполнения лазанью по канату». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Учитель по использованию подготовительных упражнений для обучения лазанью по канату. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Составляют план самостоятельных упражнений комплекса, последовательность их выполнения; особенности выполнения; подбирают музыкальное сопровождение, степ-аэробики, разучивают комплексы частоты пульса</p>
Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег с преодолением препятствий способами «наступание» 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>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Учебный диалог. Тема: «Знакомство с техникой выполнения бега с преодолением препятствий». Учитель по использованию подготовительных упражнений для обучения бегу с преодолением препятствий: наблюдают и анализируют образец выполнения гимнастической скамейки (препятствия «наступание», определяют основные технические сложности, определяют их технические сложности по задачам самостоятельного обучения); описывают технику выполнения гимнастической скамейки, разучивают выполнение упражнения на полной координации; наблюдают и анализируют выполнение гимнастической скамейки (препятствие «бегом», определяют основные технические сложности, определяют их технические сложности по задачам самостоятельного обучения); описывают технику выполнения гимнастической скамейки способом «разбег», разучивают выполнение упражнения на полной координации; контролируют технику выполнения в группах другими учащимися, сравнивают и выявляют возможные ошибки, предложенные способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Тема: «Знакомство с техникой выполнения эстафетного бега». Учитель по использованию подготовительных упражнений для обучения технике преодоления препятствий «наступание» и «прыжковый бег». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с техникой выполнения эстафетного бега». Учитель по использованию подготовительных упражнений для обучения технике преодоления препятствий «наступание» и «прыжковый бег». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с техникой выполнения метания мяча». Учитель по использованию подготовительных упражнений для обучения технике метания мяча. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с техникой выполнения метания мяча». Учитель по использованию подготовительных упражнений для обучения технике метания мяча.</p>

		<p>описывают технику выполнения палочки во время бега по дистанции; техникой скоростного бега с высокими отличительными признаками при начальном этапе; разучивают технику бега по фазам координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают и выявляют возможные ошибки, предупреждая их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство учителя по использованию упражнений подготовительных для обучения технике эстафетного бега».</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема: «Метание мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец, сравнивают его технику с техникой движущейся мишени (качающемуся мячом); общие и отличительные признаки определяют задачи для самостоятельного метания малого (теннисного) мяча с разной скоростью; ■ анализируют результативность метания малого мяча по точности попадания в мишень; коррекцию в процесс самообучения. <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство учителя по использованию упражнений на развитие точности движений»</p>
<p><i>Модуль «Спортивные игры»: <u>Баскетбол</u></i></p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема: «Метание мяча в корзину от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец, обсуждают её элементы, определяют задачи для самостоятельного выполнения; ■ составляют план самостоятельной работы по ловли мяча после отскока от пола (обучение в парах). <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство учителя по использованию упражнений подготовительных для обучения передаче и ловле баскетбола от пола».</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема: «Метание мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют технику ведения мяча в различных направлениях и с разной скоростью; ■ наблюдают и анализируют образец, сравнивают его технику с техникой ведения мяча в корзину двумя руками снизу после ведения мяча в различные направлениях и с разной скоростью;

		<p>обсуждают её элементы и фазы, смотрят в их выполнении, делают выводы, описывают технику броска мяча; самостоятельный освоения этой техники; контролируют выполнение мяча в корзину двумя руками; другими учащимися, выявляют ошибки; предлагают способы их устранения.</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство учащихся с техникой броска мяча в корзину снизу».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Технику броска мяча в корзину двумя руками от груди под контролем учащихся; закрепляют и совершенствуют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди, изменения расстояния в зависимости от расположению к корзине; рассматривают, обсуждают и анализируют техники броска мяча в корзину двумя руками после ведения, определяют особенности их технического выполнения; сравнивают с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и с места в движении; определяют различия в технике броска мяча в корзину;</p> <p>планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разнообразные упражнения, технику броска мяча в корзину с помощью координации;</p> <p>контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, выявляют возможные ошибки и способы их устранения (работа в парах); совершенствуют игровые действия в защите, играют по правилам волейбола, разученных технических действий в парах и командах).</p>
<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: «Техника верхней прямой подачи мяча»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют техники верхней прямой подачи мяча в движении;</p> <p>и особенности их технического выполнения;</p> <p>планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча; подводящие упражнения, технику полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча в движении.</p>

		<p>подачи мяча другими учащимися, ошибки и предлагают способы их парах).</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство учителя по использованию подготовительных упражнений для обучения технике выполнения волейбола мяча через сетку».</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Технику передачи мяча через сетку, способом неожиданно за голову»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют техники передачи мяча через сетку, определяют её основные элементы, технического выполнения, делаю разучивают технику передачи мяча в месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); разучивают технику перевода мяча способом передачи за голову с поворотом на 180° (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в защите, играют по правилам разученных технических действий в командах)</p>
<u>Футбол</u>	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилами с использованием разученных технических приёмов	<p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Длинные передачи футбольного мяча рассматривают, обсуждают и анализируют техники средних и длинных передач между собой и с техникой передач определяют отличительные признаки по планированию задач для обучения;</p> <p>разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах);</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тактические действия игры футбол»:</p> <p>знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия в игровых ситуациях (обучение в группах);</p> <p>знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии в игровых ситуациях (обучение в группах);</p> <p>разучивают тактические действия в игровых ситуациях мяча из-за боковой линии в игровых ситуациях (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, используя разученные технические действия (обучение в командах)

<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<i>Учебно-тренировочные занятия подготовка»:</i> осваивают содержание рабочей физической подготовки; демонстрируют приrostы в повышении подготовленности и нормативы комплекса ГТО
------------------------------	--	--

8 КЛАСС (102 ЧАСА)

Знания о физической культуре (3ч.)	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием сообщений, презентаций, подготовки сообщений). Тема: «Физическая культура в современном обществе»: Темы «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели, приводят примеры основных форм организаций); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организаций). <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием сообщений, презентаций, подготовки сообщений). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: анализируют и осмысливают понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят критерии; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», определяют смысловые единицы, приводят примеры и цели; готовят рефераты по темам: «Связь физической культуры с всесторонним и гармоничным развитием», «Характеристика всестороннего и гармоничного физического развития», «Историческая обусловленность гармоничного физического развития человека». <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием сообщений, презентаций, подготовки сообщений). Тема: «Адаптивная физическая культура»: анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи, приводят примеры и цели; готовят доклады по темам: «История и значение адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура и здоровье», «Адаптивная физическая культура и развитие Паралимпийских игр».
---	--	--

<p>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей гимнастикой.</p> <p>Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Нарушение осанки»:</i></p> <p>изучают формы осанки и выясняют признаки, знакомятся с возможными нарушениями и их последствиями для организма; измеряют индивидуальную форму тела; составляют корригирующие упражнения индивидуальный комплекс гимнастики;</p> <p>планируют индивидуальные корригирующей гимнастике и разрабатывают планы-конспекты.</p> <p><i>Учебный диалог: консультации по составлению комплекса корригирующей гимнастики и выбору дозировки его упражнений.</i></p> <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Избыточной массы тела»:</i></p> <p>изучают причины появления избыточной массы тела; знакомятся с возможными её причинами и способами её снижения; измеряют индивидуальную массу тела, проводят расчёта индекса массы тела ($A = \frac{масса тела}{рост^2}$), определяют параметров частей тела; определяют стандартных таблиц уровень ожирения (степень ожирения); подбирают состав корригирующей гимнастики; составляют индивидуальный комплекс гимнастики;</p> <p>планируют индивидуальные корригирующей гимнастике и разрабатывают планы-конспекты.</p> <p><i>Учебный диалог: консультации по составлению комплекса корригирующей гимнастики и выбору дозировки его упражнений.</i></p> <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со спортивной подготовкой, методами тренировочных занятий, определяют особенности в планировании спортивной подготовки, определяют дозировку физической нагрузки; ■ повторяют правила планирования спортивной нагрузок, способы их контроля по показателям физической подготовки; ■ знакомятся с образцом планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой, сравнивают планы занятий физической и технической подготовки, выделяют различия и делают выводы; ■ составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом возможностей организма.
--	--	--

		<p>осваиваемого по рабочей программе;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют планы-конспекты тренировки на каждое последующее занятие. <p>Учебный диалог: консультации по составлению плана спортивной подготовки, планов конспектов на конкретное занятие.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Техника индивидуальных особенностей при самостоятельных тренированных:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с режимами физической нагрузки, определяют их тренирующие (оздоровительный, поддерживающий, восстанавливающий); ■ знакомятся со способами индивидуальной нагрузки по количеству упражнения, рассчитывают индивидуальный двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения интенсивности нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальный двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения интенсивности нагрузки за счёт дополнительного отягощения упражнения, индивидуальную дозировку на спортивной подготовки; конкретизируют содержание плана, уточняют результат подготовки, промежуточные результаты.
<p>Физическое совершенствование (64 ч).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Техника умственного перенапряжения: повторяют упражнения дыхательной гимнастики, комплексы физкультуры, знакомятся с понятием «релаксация», видовые направления релаксации, регуляция вегетативной нервной системы, разучивают правила организации процедур релаксации; знакомятся с основными приемами практикой использования видов релаксации; знакомятся с релаксационными приемами: расслабление мышц и разучиваются в определенной последовательности, используются в сочетании с упражнениями дыхания; знакомятся с релаксационными приемами: регуляцию вегетативной нервной системы и их в определенной последовательности.</p>

		режиме учебного дня в сочетании с физкультминутки
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>Учебный диалог: консультации по составлению индивидуальной комбинации и особенностям освоения, использованию подводящих упражнений для отобранных акробатических упражнений.</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Техническая комбинация на перекладине» (6—7 упражнений): закрепляют и совершенствуют освоенные висы и упоры, гимнастическую комбинацию на низкой гимнастической перекладине. Учащиеся знакомятся с образцом гимнастической комбинации учителя, наблюдают за её выполнение, описывают фазы движений, выявляют технические трудности; разучивают упражнения комбинации в полной координации; составляют комбинацию из упражнений и разучивают её в постепенном контролировании техники выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные способы её устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог: консультации по индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельной основе с использованием подготовительных упражнений.</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Техническая комбинация на параллельных брусьях (5—6 упражнений): закрепляют и совершенствуют освоенные упражнения на параллельных брусьях. Учащиеся знакомятся с образцом гимнастической комбинации учителя, наблюдают за её выполнение, описывают фазы движений, выявляют технические трудности; разучивают упражнения комбинации в полной координации; составляют комбинацию из упражнений и разучивают её в постепенном контролировании техники выполнения упражнений в комбинации в полной координации учащимися, сравнивают с иллюстративным материалом, выявляют возможные ошибки, предпринимают меры по их устранению (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог: консультации по использованию подготовительных упражнений.</p>

		<p>упражнений, составлению гимнастической комбинации, спортивных самостоятельных занятиях.</p> <p><i>Практические занятия</i> (илиллюстративного материала). упражнения на базе ритмичной гимнастики знакомятся с вольными упражнениями спортивной гимнастики общность и отличие от упражнений гимнастики; закрепляют и совершенствуют освоенных акробатических упражнений стойки, прыжки, гимнастический танец; закрепляют и совершенствуют освоенных упражнений ритмичной гимнастики стилизованных общеразвивающих упражнений; закрепляют и совершенствуют освоенных упражнений степ-аэробики; составляют гимнастическую комбинацию из освоенных упражнений ритмичной гимнастики; упражнений степ-аэробики; упражнений, подбирают для сопровождение (8—10 упражнений); разучивают гимнастическую комбинацию из полной координации; контролируют технику выполнения комбинаций в полной координации; учащимися, выявляют возможные способы их устранения (обучение);</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и приемам ее разучивания на самостоятельных занятиях.</p>
Модуль «Лёгкая атлетика»	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p><i>Практические занятия</i> (илиллюстративного материала). Тема знакомится с кроссовым бегом в атлетике, анализируют его общность на длинные дистанции; определяют сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по грунту, по наклонному склону; сравнивают его технику с техниками бега на короткие дистанции; выделяют специфические особенности; разучивают подводящие упражнения техники бега по изменяющемуся грунту; в полной координации; разучивают подводящие упражнения техники бега по наклонному склону; в полной координации.</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации по составлению плана самостоятельных занятий по кроссовым бегом для развития общеразвивающих способностей.</p>

	<p><i>Практические занятия</i> (илюстративного материала). Тема разбега способом «прогнувшись» закрепляют и совершенствуют технику способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения учащимися, сравнивают с образцом возможные ошибки, предлагают способы исправления (обучение в группах); знакомятся с образом прыжка способом «прогнувшись», сравнивают с образом прыжка способом «согнув ноги» специфические особенности движений, делают выводы; описывают технику выполнения разбега способом «прогнувшись» последовательного её освоения; разучивают технику прыжка по координации; контролируют технику выполнения учащимися, сравнивают с образцом возможные ошибки, предлагают способы исправления (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации по планированию задач обучения прыжка в длину с разбегом, способами самостоятельных занятий.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием материала). Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»: знакомятся с основными разделами соревнований, правилах допуска к соревнованиям, оформлении необходимых документов; знакомятся с правилами соревнований по техническим дисциплинам (5-я ГТО); тренируются в оформлении заявок на участие в соревнованиях по сдаче нормативов ГТО.</p> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i>: «Подготовка к выполнению нормативов ГТО в беговых дисциплинах»: проводят исходное тестирование, определяют различия между индивидуальными и групповыми требованиями комплекса ГТО, устанавливают «отставания» в результатах, определяют времена участия в соревнованиях по правилам развития физических качеств, техники физических упражнений, тренировочных занятий по лёгкой атлетике, подготовки к выполнению нормативов по дисциплинам комплекса ГТО, выделенных в программе физической и физической подготовки.</p>
--	---

	<p>непрерывного тренировочного учебника);</p> <p>составляют планы самостоятельных занятий физической и технической подготовки, распределяют их по тренировочным занятиям; совершенствуют технику бега на дистанции с использованием подводящих упражнений;</p> <p>развивают скоростные способности и выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием и изменением протяжённости учебной дистанции;</p> <p>совершенствуют технику равномерного бега на дистанции с использованием подготовительных упражнений;</p> <p>развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации по выбору состава физических упражнений, дозировки, планированию системы занятий и составлению</p> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия:</i></p> <p>«Подготовка к выполнению нормативных требований в технических дисциплинах»:</p> <p>проводят исходное тестирование, определяют различия между индивидуальными способностями и требованиями комплекса ГТО, устанавливая «отставания» в результатах;</p> <p>определяют времена участия в соревнованиях, правила развития физических качеств, техники физических упражнений, методики тренировочных занятий в частных технических дисциплинах, технической и физической подготовки;</p> <p>непрерывного тренировочного процесса;</p> <p>составляют планы самостоятельных занятий физической и технической подготовки, распределяют их по тренировочным занятиям;</p> <p>развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и сопротивления выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дистанцию (мяча), используют подводящие упражнения;</p> <p>развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с тренером</p>
--	---

		состава физических упражнений, планированию системы тренировок, составлению их планов-конспектов.
<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u>	<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><i>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча на месте»:</i></p> <p>закрепляют и совершенствуют технику баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники передачи мяча вправую и левую сторону, анализируют выполнения и разучивают по образцу.</p> <p><i>Практические занятия (с использованием материала). Тема: «Передача мяча вниз»:</i></p> <p>закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча рукой от плеча, анализируют технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча от плеча по образцу (обучение в парах); знакомятся с образцом техники передачи мяча рукой снизу, анализируют технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча от плеча по образцу (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</i></p> <p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча двумя руками в прыжке, сравнивают его с общими и отличительными признаками других движений, делают выводы о технике выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи обучения и последовательность разучивания броска по фазам и в парах; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают с образцом и выявляют ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).</p> <p>Учебный диалог: консультации по определению задач самостоятельной работы, броска и последовательности и темпов самостоятельных занятий.</p> <p><i>Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</i></p> <p>закрепляют и совершенствуют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают с образцом и выявляют ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).</p>

		<p>корзину одной рукой в прыжке»;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с образцом техники выполнения прыжка в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают с образцом и выявляют отличительные признаки, выделяют и делают выводы о технических особенностях выполнения; ■ описывают технику выполнения прыжка в корзину одной рукой в прыжке; <p>в прыжке, определяют задачи обучения и последовательность разучивания бросок по фазам и в целом;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения прыжка в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают с образцом и выявляют отличия, предлагают способы их устранения; ■ совершенствуют игровые действия в защите, играют по правилам разученных технических действий в игровых командах). <p>Учебный диалог: консультации по определению задач для обучения, последовательности их решения, самостоятельных занятий</p>
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	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>«Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с образцом техники выполнения прыжка в корзину одной рукой в прыжке, наблюдают и анализируют особенности, выделяют фазы движения, о технической их сложности, сопоставляют с аналогичными в верхней прямой подачи; ■ описывают технику прямого удара, формулируют задачи обучения, последовательность их решения; ■ разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, сопоставляют с аналогичными в отдельных фазах и выполнении прыжка в корзину одной рукой в прыжке; ■ контролируют технику выполнения прыжка в корзину одной рукой в прыжке другими участниками, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, способы их устранения (обучение, практика, самоконтроль); <p>Учебный диалог. Тема: «Методика обучения прямого нападающего удара, способы оценивания его технического выполнения, способы выполнению подводящих упражнений, техники безопасности во время закрепления». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Блокирование мяча в прыжке с места».</p>

		<p>■ знакомятся с образцом техники прыжке с места, наблюдают технические особенности, выделяют, делают выводы о технической сложности;</p> <p>■ формулируют задачи обучения, последовательность их решения;</p> <p>■ разучивают подводящие и имитационные техники выполнения в полной косоупарах и группах);</p> <p>■ контролируют технику выполнения блокирования мяча в прыжке учащимися, сравнивают с общими возможными ошибками, предлагают способы исправления (обучение в группах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). «Действия в игре волейбол»:</p> <p>■ знакомятся и разучивают нападения через передачу мяча из рук в руки (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <p>■ совершенствуют игровые действия в защите, играют по правилам мини-футбола с разученными техническими и тактическими действиями (обучение в командах). Учебно-методическое пособие «Методические рекомендации по использованию индивидуального подхода в условиях игровой деятельности»</p>
<u>Футбол</u>	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). «Основные тактические схемы и тактика в мини-футболе»:</p> <p>знакомятся с тактической схемой классическом футболе, возможными взаимодействия игроков в игровой деятельности;</p> <p>разучивают стандартные игровые приемы «зализ», «мост» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</p> <p>знакомятся с тактической схемой классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <p>разучивают возможные варианты атаки «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</p> <p>играют по правилам классического футбола с использованием разученных тактических действий (обучение в командах)</p>

Модуль «Спорт» (30 ч)	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	Учебно-тренировочные занятия Тема: «Физическая подготовка»: ■ осваивают содержание рабочей физической подготовки; ■ демонстрируют приrostы в подготовленности и нормативы комплекса ГТО
9 КЛАСС (102 ЧАСА)		
Знания о физической культуре (3ч)	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	<i>Коллективная дискуссия (проблемные, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни».</i> Вопросы для обсуждения: ■ что такое здоровье и какие факторы влияют на его состояние; ■ почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; ■ какие факторы и причины способствуют здоровому образу жизни. <i>Беседа с учителем (с использованием наглядного материала).</i> Тема: «Пешие туристские походы» ■ обсуждают вопросы о правилах безопасности в походах, раскрывают свои интересы в туристских походах, приводят впечатлениями о своём участии в походах ■ рассматривают вопросы об организации этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов, распределения обязанностей по подготовке туристского снаряжения, знакомятся с правилами укладки туристической палатки, техники передвижения по маршруту и пр.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием прикладная физическая культура профессиоанально-прикладной физической культуры; значение в жизни современного человека; целесообразность её занятий в общеобразовательных школ; ■ изучают и анализируют особенности профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направления деятельности; приводят примеры зависимости; ■ знакомятся с правилами отбора комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают связь физической подготовкой, развитием физических качеств; ■ составляют индивидуальные комплексы профессионально-прикладной физической культуры, включают их в содержание самой физической подготовкой
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и вовремя активного отдыха</p> <p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и материалов).</p> <p>Тема: «Восстановительный массаж как средство восстановления и оздоровления организма»</p> <p>■ знакомятся с процедурой массажа восстановления и оздоровления организма и формами, их целевым назначением; лечебный и восстановительный; различные виды массажа; правила проведения восстановительного массажа, необходимости их обязательного выполнения; самостоятельной деятельности</p> <p>Восстановительный массаж как средство улучшения работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и вовремя активного отдыха</p> <p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и материалов).</p> <p>Тема: «Восстановительный массаж как средство восстановления и оздоровления организма»</p> <p>■ знакомятся с процедурой массажа восстановления и оздоровления организма и формами, их целевым назначением; лечебный и восстановительный; различные виды массажа; правила проведения восстановительного массажа, необходимости их обязательного выполнения; самостоятельной деятельности</p> <p>■ знакомятся с правилами требованиями к проведению восстановительного массажа, необходимости их обязательного выполнения; самостоятельной деятельности</p> <p>■ разучивают основные приемы массажа в соответствии с правилами их выполнению (поглаживание, растирание (обучение в парах);</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ■ составляют конспект процедур массажа с обозначением массируемых участков тела, при выполнение. <p>Тематические занятия (с использованием источников, статей и иллюстраций):</p> <p>Тема: «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с причинами появления процедур, их лечебными и профилактическими свойствами (снятие психической и физической напряженности, мышечной усталости, усиление ощущения тепла и т.д.); ■ знакомятся с правилами проведения гигиеническими требованиями безопасности. <p>Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и источников). Тема: «Измерение резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «резервы организма», отвечают на вопросы о возможных резервных возможностей организма в зависимости от состояния физического здоровья; ■ знакомятся с функциональным назначением и правилами проведения проб Генча, проба с задержкой дыхания; ■ разучивают способы проведения проб и способы оценивания результатов с помощью расчётных формул; ■ проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб, сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. Тема: «Измерение резервов организма с использованием иллюстративных и литературных источников». <p>Тема: «Помощь во время самостоятельных физических упражнений»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с наиболее распространёнными травмами, возникающими во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными симптомами (потёкты, вывихи, судороги, переломы, тепловой и солнечный удар); ■ знакомятся с основными причинами появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; ■ наблюдают и анализируют образцы оказания первой помощи и обучаются оказанию первой помощи (в группе); ■ контролируют технику выполнения мероприятий по оказанию первой помощи другими учащимися, определяют образцом и выявляют возможные способы их устранения (в группах).
--	---

Физическое совершенствование (64 ч). 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	<p><i>Беседа с учителем (с использованием материала). Тема: «Занятия физической культурой и спортом, режим питания»:</i></p> <ul style="list-style-type: none">■ знакомятся с понятием устанавливают причинно-следственные связи между режимом питания и регуляцией физической культурой и спортом;■ знакомятся с возможными причинами избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма; приводят конкретные примеры;■ знакомятся с должностными обязанностями активности старшеклассников, определяющими из средств регулирования массы тела;■ Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Снижение избыточной массы тела»;■ знакомятся с правилами изменения индекса массы тела, индивидуальные значения и ставят задачи по его оценочным таблицам;■ знакомятся с коррекционными мероприятиями, составляют индивидуальный комплекс мероприятий, включают в режим учебной деятельности;■ Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Мероприятия оздоровительной, профилактической направленности»;■ составляют комплексы упражнений для коррекции дыхательной и зрительной функций, физкультминуток, для профилактики нарушения осанки и профилактики болезней тела, разрабатывают процедуры заработка индивидуального режима дня и развлечений;■ включают разработанные комплексы упражнений в индивидуальный режим дня и развлечений;
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 соскаска вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувыроков вперед 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 гимнастикой.	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастика с разбега»:</i></p> <p>изучают и анализируют образец выполнения кувырка с разбега, выделяют его технические сложности в их выполнении, анализируют подводящие и заключительные упражнения для качественного выполнения длинного кувырка и разучивают и совершенствуют разучиванием длинный кувырок в движении и в полной координации, контролируют технику выполнения кувырка другими учащимися, выявляют и корректируют ошибки, предлагают способы их устранения (группах).</p> <p><i>Учебный диалог: консультации</i></p>

	гимнастики (девушки)	<p>самостоятельному обучению подготовительных упражнений; освоение техники кувырка в занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Практические занятия</i> (с иллюстративного материала). Тема «упор, стоя ноги врозь»: изучают и анализируют образец техники кувырка врозь, в упор, стоя ноги врозь, выделяют технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и промежуточные упражнения для качественного выполнения кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают технику кувырка по полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения кувырка врозь в упор, другими учащимися, выявляют технические сложности, предлагают способы их устранения (в группах). <p>Учебный диалог: консультации по теме «упор, стоя ноги врозь»: самостоятельному обучению подготовительных упражнений; освоение техники кувырка врозь в занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Практические занятия</i> (с иллюстративного материала). Тема «упор, стоя ноги врозь»: изучают и анализируют образец техники кувырка врозь в упор, в группах, выделяют технические сложности, предлагают способы их устранения.</p> <p><i>Комбинация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют акробатическую комбинацию из 12 освоенных упражнений и разучивают её (12 элементов и упражнений); ■ контролируют технику выполнения комбинации в упор, другими учащимися, выявляют технические сложности, предлагают способы их устранения (в группах). <p>Учебный диалог: консультации по теме «упор, стоя ноги врозь»: самостоятельному обучению подготовительных упражнений и составлению акробатической комбинации, выявление последовательности её самостоятельного выполнения способом оценивания качества выполнения. Практические занятия (с иллюстративного материала). Тема «висе на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают и анализируют образец техники висе на высокой перекладине, выделяют технические сложности в их выполнении; ■ анализируют подводящие и промежуточные упражнения для качественного выполнения размахивания и разучивают их; ■ разучивают технику размахивания висе на высокой перекладине в полной координации; ■ контролируют технику выполнения размахивания висе на высокой перекладине, другими учащимися, выявляют технические сложности, предлагают способы их устранения.
--	----------------------	---

	<p>предлагают способы их устра групах).</p> <p>Учебный диалог: консультации техники размахивания на самоделке технической подготовкой.</p> <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Технику вперёд прогнувшись с высокой гимнастикой изучают и анализируют образы, разучивают его в сочетании с размахиванием;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■изучают и анализируют образы, вперёд прогнувшись с высокой гимнастикой; ■контролируют технику выполнения учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устра групах). <p>Практические занятия (с иллюстративного материала). Технику комбинации на высокой гимнастике изучают и анализируют образы, разучивают комбинацию из 12 элементов и упражнений);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучиваемой комбинации; ■контролируют технику выполнения упражнений и комбинации учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устра групах). <p>Учебный диалог: консультации по составлению гимнастической комбинации на последовательности её самостоятельного выполнения способом оценивания качества выполнения. Практические занятия (с иллюстративного материала). Технику комбинации на параллельных брусьях изучают и анализируют образы, разучивают комбинацию;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■закрепляют и совершенствуют технику, ранее освоенной гимнастической комбинации; ■наблюдают и анализируют технику выполнения двух кувыроков, выявляют возможные трудности; ■составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучиваемой комбинации; ■контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устра групах). <p>Учебный диалог: консультации по составлению гимнастической комбинации на последовательности её самостоятельного выполнения способом оценивания качества выполнения.</p>
--	---

	<p>выполнения. Практические занятия иллюстративного материала). Техника комбинация на гимнастическом бревне;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют ранее освоенной гимнастической техникой; ■ наблюдают и анализируют выполнения полушпагата, выявляя трудности; ■ разучивают имитационные и подражательные движения для качественного освоения полушпагата в полноценной гимнастической технике на гимнастическом бревне; ■ контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения в группах). <p>■ наблюдают и анализируют выполнения стойки на колене, выясняют технические трудности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают имитационные и подражательные движения для качественного освоения стойки на колене на руки, осваивают технику координации на гимнастическом бревне; ■ контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения в группах); <p>■ составляют гимнастическую комбинацию из освоенных упражнений и разученных элементов и упражнений).</p> <p>Учебный диалог: консультации по составлению гимнастической комбинации, определению последовательности освоения и способам оценивания выполнения. Практические занятия иллюстративного материала). Техника комбинация на параллельных брусьях;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют ранее освоенной гимнастической техникой; ■ наблюдают и анализируют технику выполнения двух кувыроков, выявляя трудности; ■ составляют гимнастическую комбинацию из освоенных упражнений и разученных элементов и упражнений; ■ ведут наблюдения за техникой выполнения гимнастической комбинации другими учащимися, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения в группах). <p>Учебный диалог: консультации по составлению гимнастической комбинации.</p>
--	---

		<p>гимнастической комбинации последовательности её самостоятельным способам оценивания качества выполнения. Практические занятия иллюстративного материала). черлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с черлидингом как оздоровительной формой физической историей и содержанием, правилами ■ отбирают упражнения, анализируют сложности, составляют композиции, распределяют упражнения среди участников (10—12 упражнений включая «свисток»). ■ разучивают упражнения и осваивают полной координации (обучение в группах). ■ подбирают музыкальное сопровождение, совершенствуют композицию сопровождение). <p>Учебный диалог: консультации по отбору и составлению упражнений и распределению упражнений по группам; последовательности их освоения, музыкального сопровождения, критерии оценивания качества выполнения.</p>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p><i>Практические занятия (иллюстративного материала).</i> подготовка в легкоатлетических упражнениях; рассматривают и уточняют образцы прыжковых упражнений; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися; технику с образцами и выявляют ошибки; предлагают способы их устранения в группах).</p> <p><i>Практические занятия (иллюстративного материала).</i> подготовка в метании спортивного снаряда на дальность»: рассматривают и уточняют образцы метания спортивного снаряда (малого мяча); контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учениками; технику с эталонным образом; возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах)</p>
<i>Модуль «Спортивные игры». <u>Баскетбол</u></i>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	<p><i>Практические занятия (иллюстративного материала).</i> подготовка в баскетболе»: рассматривают и уточняют образцы передач, приёмах и бросках мяча на месте и в прыжке; контролируют технику выполнения</p>

		другими учащимися, сравнивая эталонными образцами и выявляют предлагаю способы их устра группах); совершенствуют технические де схемах нападения и защиты (игровой деятельности); играют по правилам с использ технических и тактических де 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	<i>Практические занятия (илюстративного материала). подготовка в волейболе»: рассматривают и уточняют образ мяча в разные зоны площадки с передачах на месте и в движении, контролируют технику выполнение другими учащимися, сравнивают эталонными образцами и выявляют предлагаю способы их устра группах); совершенствуют технические де схемах нападения и защиты (игровой деятельности); играют по правилам с использ технических и тактических де командах)</i>
<u>Футбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	<i>Практические занятия (илюстративного материала). подготовка в футболе»: рассматривают и уточняют образ мяча в разные зоны площадки с передачах на месте и в движении, блокировке; контролируют технику выполнение другими учащимися, сравнивают эталонными образцами и выявляют предлагаю способы их устра группах); совершенствуют технические де схемах нападения и защиты (игровой деятельности); играют по правилам с использ технических и тактических де командах)</i>

<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия подготовка»:</i> осваивают содержание рабочей физической подготовки; ■ демонстрируют приrostы в подготовленности и нормативах комплекса ГТО</p>
---	---	--