

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск  
муниципального района Похвистневский Самарской области  
(ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск)

Проверено  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Сухорукова Т.В.  
(подпись) (ФИО)  
«\_26\_» мая 2025 г.

Утверждено  
приказом № 101 - од  
от «26» мая 2025 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Уздяев В.Н.  
(подпись)  
(ФИО)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Адаптивная физическая культура

Класс 5-9

Общее количество часов по учебному плану в 5-8 классов – 374 часа ( в 5-8 классах – 68 часов 2 часа в неделю, в 9кл.- 102 часа 3 раза в неделю).

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по физической культуре.

(наименование предмета)

Учебники:

Матвеев А.П., Физическая культура, 5 кл: учебник-М.; Просвещение

Матвеев А.П., Физическая культура, 6-7 кл: учебник-М.;

Просвещение

Лях В.И., Физическая культура, 8-9 кл, М.:Просвещение

Рассмотрена на заседании МО математического цикла  
(название методического объединения)

Протокол № 6 от «24» мая 2025г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Гречушкина О.М.  
(подпись) (ФИО)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура».

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Освоение учебного предмета « адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся с ЗПР, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программы по физической культуре имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей развития учащихся с ЗПР. Данные программы должны содействовать всестороннему развитию личности ребенка, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания учащихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы ребенка с ЗПР.

Общими для всех учащихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные

недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у учащихся с ЗПР отмечаются нарушения общей, ручной и артикуляционной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих детей с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу учащихся.

В основу разработки программы по физической культуре учащихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя учащимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп учащихся с ЗПР:

- учащиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- учащиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;

– учащиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для детей с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы школьников с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы детей и подростков особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Учащиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких школьников практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В

результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У детей с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики подростков отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких детей необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для школьников с ЗПР, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет ребенок.

Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеупомянутые особенности психофизического развития учащихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких детей принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Школьники часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких детей и подростков может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы школьников, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступить к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Учащиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и школьники с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-

дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляют коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих учащихся. Школьники с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе учащихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медицинско-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия физической культурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности ученика, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития детей и подростков с ЗПР.

Особые образовательные потребности учащихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям учащихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей ребенка;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

**Цель** реализации программы по предмету «Физическая культура» – обеспечение овладения учащимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации детей и подростков.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

**Общие задачи** физического воспитания школьников на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

## Специфические задачи (коррекционные,

компенсаторные, профилактические) физического воспитания учащихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

– коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания и др.;

коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинетических восприятий и т.д.;

коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического

мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

### **Принципы реализации программы:**

программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректива в планы;

необходимость использования специальных методов, приемов и средств обучения;

информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;

вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

## **Содержание учебного предмета**

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» имеет разделы по видам спорта, количество разделов может быть изменено образовательной организацией с учётом интересов и способностей учащихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации и региональных особенностей.

Программа может включать следующие разделы:

«Теория физической культуры и спорта»;

«Гимнастика»;

«Лёгкая атлетика»;

«Лыжная подготовка»;

«Подвижные и спортивные игры»;

«Плавание».

Если материально-техническое оснащение образовательной организации или погодные условия в регионе не позволяют реализовать разделы «Лыжная подготовка» и «Плавание», то в содержание образования должны быть включены вариативные разделы по усмотрению образовательной организации, или должно быть увеличено количество учебных часов на освоение программного материала по другим разделам.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР, обусловленных характером имеющихся у них нарушений.

Урок физической культуры состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы учащимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для учащихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками. Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для школьников с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей учащихся с ЗПР используются следующие методы и приемы:

симметричные и асимметричные движения;

релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);

упражнения на точность различения мышечных усилий;  
упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;  
воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);  
пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;  
парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, организация медленной ходьбы.

Содержание программного материала осваивается учащимися с ЗПР через:

учебный предмет «физическая культура»;  
общественно полезный труд;  
физкультурную/спортивно-оздоровительную деятельность в пространстве образовательной организации;  
внеклассную и внешкольную работу;  
дополнительное образование и др.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей учащихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и

структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок физической культуры включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей учащихся.

Проведение уроков по физической культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых учащийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.
2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у учащихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.
3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.
4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи учащихся с ЗПР в ходе проведения занятия.

Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфики нарушений.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Фе-

деральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- программе основного общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «адаптивная физическая культура» изучается в 5-8 классах из расчёта 2 ч в неделю (всего 68 ч), (34 учебные недели).

Рабочая программа 9 класса рассчитана на 102 ч. (по 3 ч в неделю).

Количество часов в год в 5-8 классах: **374**

I четверть: **24 ч.**

II четверть: **24 ч.**

III четверть: **30 ч.**

IV четверть: **24 ч.**

Знания о физической культуре (4 ч)

Легкая атлетика – 20 часа.

Гимнастика с основами акробатики – 16 часов.

Спортивные игры - 22 часа.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО - 8 часов

## **Психолого-педагогические особенности учащихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования**

Общими для всех детей с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части детей и подростков с ЗПР типичен дефицит социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

Переход от совместных учебных действий под руководством учителя (характерных для начальной школы) к самостоятельным (на уровне основной школы) предъявляет к подростку с ЗПР требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, инициативы в организации учебного сотрудничества. По мере взросления у подростка происходит качественное преобразование учебных действий моделирования, контроля, оценки и переход к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Характерной особенностью подросткового периода становится развитие форм понятийного мышления, усложнение используемых коммуникативных средств и способов организации учебного сотрудничества в отношениях с учителями и сверстниками. Акцент в коммуникативной деятельности смещается на межличностное общение со сверстниками, которое приобретает для подростка особую значимость. В личностном развитии происходят многочисленные качественные изменения прежних интересов и склонностей, качественно изменяются самоотношение и самооценка в связи с появлением у подростка с ЗПР значительных субъективных трудностей и переживаний. К девятому классу завершается внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых.

Следует учитывать ряд особенностей подросткового возраста: обостренную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и

моделей поведения; сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны окружающих и собственной неуверенностью; изменение характера, способа общения и социальных взаимодействий. Процесс взросления у детей с ЗПР осложняется характерными для данной категории особенностями. У подростков с ЗПР часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них внушаемы, легко поддаются убеждению, не могут отстоять собственную позицию. Особые сложности могут создавать нарушения произвольной регуляции: для них характерны частые импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы, бывают не сдержаны в проявлении своих эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех обучающихся с ЗПР отмечается слабость волевых процессов, что проявляется в невозможности сделать волевое усилие при учебных и иных трудностях.

У подростков с ЗПР не сформированы внутренние критерии самооценки, что снижает их устойчивость к внешним негативным воздействиям со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности и шаблонности суждений. Учащиеся с ЗПР нередко демонстрируют некритично завышенный уровень притязаний, проявления эгоцентризма. Недостатки саморегуляции снижают способность к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

При организации обучения на уровне основного общего образования важно учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы учащихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала.

### ***Особенности познавательной сферы***

Своеобразие познавательной деятельности при ЗПР является одной из основных характеристик в структуре нарушения, поскольку связано с первичным состоянием функциональной и/или органической недостаточности ЦНС. У подростков с ЗПР сохраняются недостаточный уровень сформированности познавательных процессов и пониженная продуктивность интеллектуально-мнестической деятельности.

Сохраняются неустойчивость внимания, трудности переключения с одного вида деятельности на другой, повышенные истощаемость и пресыщаемость, отвлекаемость на

посторонние раздражители, что затрудняет последовательное и контролируемое выполнение длинного ряда операций.

Смысловые приемы запоминания долго не формируются, превалирует механическое заучивание, что в сочетании с иными недостатками мнестической деятельности не может обеспечить прочного запоминания материала.

В значительной степени сохраняется несформированность мыслительной деятельности как на мотивационном, так и на операциональном уровнях. В частности, школьники демонстрируют слабую познавательную и поисковую активность в решении мыслительных задач, поверхностность при выборе способа действия, отсутствие стремления к поиску рационального решения. В операциональных характеристиках мышления отмечаются трудности при выполнении логических действий анализа и синтеза, классификации, сравнения и обобщения, основанных на актуализации существенных признаков объектов.

Учащимся с ЗПР сложно самостоятельно проводить анализ на основе выделения и сопоставления признаков объектов, явлений и понятий, определять существенные признаки, опираться на них при умозаключениях. Трудности вызывают построение логических рассуждений, включающих установление причинно-следственных связей, доказательство и обоснование ответа, умение делать вывод на основе анализа информации, подводить вывод. Подросток с ЗПР затрудняется обобщать понятия, осуществляя логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом, обобщать, интегрировать информацию из различных источников и делать простейшие прогнозы.

Затруднения могут вызвать задания на построение рассуждения на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки, на выполнение сравнения объектов по наиболее характерным признакам и формулировка выводов по результатам сравнения. При выполнении классификации, объединении предметов и явлений в группы по определенным признакам сложности возникают при самостоятельном определении основания и верbalном обозначении.

Выраженные трудности учащийся с ЗПР испытывает при необходимости давать определение понятию на основе оперирования существенными и второстепенными признаками. Понятийные формы мышления долгое время не достигают уровня соответствующего развития, затрудняется процесс абстрагирования, оперирования понятиями, включения понятий в разные системы обобщения. Школьники с ЗПР нуждаются в сопровождении изучения программного материала дополнительной визуализацией, конкретизацией примерами, связью с практическим опытом.

Для подростков с ЗПР характерна слабость речевой регуляции действий, они испытывают затруднения в речевом оформлении, не могут спланировать свой действия и рассказать о них, дать вербальный отчет.

### *Особенности речевого развития*

У подростков с ЗПР сохраняются недостатки фонематической стороны речи, они продолжают смешивать оппозиционные звуки, затрудняются выполнять фонематический разбор слова. У них остаются замены и смешения букв на письме, нечеткая дикция и отдельные нарушения звуко-слоговой структуры в малознакомых сложных словах.

Навыки словообразования формируются специфично и запозданием, им сложно образовывать новые слова приставочным и суффиксальным способами в различных частях речи, они допускают аграмматизм, как в устной, так и в письменной речи.

Подростки с ЗПР испытывают семантические трудности, они не могут опираться на контекст для понимания значения нового слова. Обедненный словарный запас затрудняет речевое оформление, они чаще используют упрощенные речевые конструкции. По причине недостаточности словарного запаса они часто испытывают трудности в коммуникации.

Употребление частей речи характеризуется преимущественным использованием существительных и глаголов, другие части речи используются реже. Крайне редко дети используют оценочные прилагательные, часто заменяют слова «штампами», но по смыслу они не всегда подходят. Различение причастий и деепричастий затруднено.

В самостоятельной речи детям с ЗПР сложно подбирать и использовать синонимы и антонимы, они не понимают

фразеологизмов, не используют в самостоятельной речи образные сравнения.

У подростков с ЗПР сохраняются нарушения письма, наличие специфических ошибок сопровождается большим количеством орфографических и пунктуационных ошибок. Ошибки на правила правописания чаще всего являются следствием недоразвития устной речи, недостаточности метаязыковой деятельности, несформированности регуляторных механизмов. Количество дисграфических ошибок к 5 классу сокращается, а количество дизорфографических нарастает в связи с усложнением и увеличением объема программного материала по русскому языку.

Нарушение в усвоении и использовании морфологического и традиционного принципов орфографии проявляется в разнообразных и многочисленных орфографических ошибках. При построении предложений дети допускают синтаксические, грамматические и стилистические ошибки.

При повышении степени самостоятельности письменных работ количество ошибок увеличивается.

### ***Особенности эмоционально-личностной и регуляторной сферы***

Центральным признаком ЗПР любой степени выраженности является недостаточная сформированность саморегуляции. В подростковом возрасте произвольная регуляция все еще остается незрелой. Подростки с ЗПР легко отвлекаются в процессе выполнения заданий, совершают импульсивные действия, приступают к работе без предварительного планирования, не проводят промежуточного контроля, а потому и не замечают своих ошибок. Школьникам бывает трудно долго удерживать внимание на одном предмете или действиях. Отмечается несформированность мотивационно-целевой основы учебной деятельности, что выражается в низкой поисковой активности.

По причине слабой регуляции деятельности обучающиеся с ЗПР нуждаются в постоянной поддержке со стороны взрослого, организующей и направляющей помощи, а иногда руководящем контроле.

Трудности развития волевых процессов у подростков с ЗПР приводят к невозможности устойчиво мотивированного управления своим поведением. У детей и подростков с ЗПР низкая эмоциональная регуляция проявляется в нестабильности

эмоционального фона, недостаточности контроля проявлений эмоций, склонности к аффективным реакциям, раздражительности, вспыльчивости.

У учащихся с ЗПР наблюдается недостаточное развитие эмоциональной сферы, которое характеризуются поверхностью и нестойкостью эмоций, сниженной способностью к вербализации собственного эмоционального состояния бедностью эмоционально-экспрессивных средств в общении с окружающими, слабостью рефлексивной позиции, узким репертуаром способов адекватного выражения эмоций и эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях.

У учащихся с ЗПР нарушено развитие самосознания, для них характерна нестабильная самооценка, завышенные притязания, стойкость эгоцентрической позиции личности, трудности формирования образа «Я». Подросткам сложно осознавать себя в системе социальных взаимоотношений, выстраивать адекватное социальное взаимодействие с учетом позиций и мнения партнера. Несмотря на способность понимать моральные и социальные нормы социума, подростки с ЗПР затрудняются в выстраивании поведения с учетом этих требований. В характерологических особенностях личности выделяются высокая внушаемость, чувство неуверенности в себе, сниженная критичность к своему поведению, упрямство в связи с определенной аффективной неустойчивостью, боязливость, обидчивость, повышенная конфликтность.

Существенные трудности наблюдаются у подростков с ЗПР в процессе планирования жизненных перспектив, осознания совокупности соответствующих целей и задач. Кроме того, все это сопровождается безынициативностью, необязательностью, уходом от ответственности за собственные поступки и поведение, снижением стремления улучшить свои результаты.

### ***Особенности коммуникации и социального взаимодействия, социальные отношения***

У подростков с ЗПР недостаточно развиты коммуникативные навыки, репертуар коммуникативных средств беден, часто отмечается неадекватное использование невербальных средств общения и трудности их понимания. Качество владения приемами конструктивного взаимодействия со сверстниками и

взрослыми невысокое. Социальные коммуникации у них характеризуются отсутствием глубины и неустойчивостью в целом, неадекватностью поведения в конфликтных ситуациях. Понимание индивидуальных личностных особенностей партнеров по общению снижено, слабо развита способность к сочувствию и сопереживанию, что создает затруднения при оценке высказываний и действий собеседника, учете интересов и точки зрения партнера по совместной деятельности. Усвоение и воспроизведение адекватных коммуникативных эталонов неустойчиво, что зачастую делает коммуникацию подростков с ЗПР малоконструктивной, сказывается на умении поддерживать учебное сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Общепринятые правила общения и сотрудничества принимаются частично, соблюдаются с трудом и избирательно. Подростки с ЗПР не всегда могут понять социальный и эмоциональный контекст конкретной коммуникативной ситуации, что проявляется в неадекватности коммуникативного поведения, специфических трудностях вступления в контакт, его поддержания и завершения, а в случае возникновения конфликта – к неправильным способам реагирования, неадекватным стратегиям поведения. Школьники с ЗПР не умеют использовать опыт взаимоотношений с окружающими для последующей коррекции своего коммуникативного поведения, не могут учитывать оценку своих высказываний и действий со стороны взрослых и сверстников.

### ***Особенности учебной деятельности и специфики усвоения учебного материала***

На уровне основного общего образования существенно возрастают требования к учебной деятельности учащихся: целенаправленности, самостоятельности, осуществлению познавательного поиска, постановки учебных целей и задач, освоению контрольных и оценочных действий. У учащихся с ЗПР на уровне основного образования сохраняется недостаточная целенаправленность деятельности, трудности сосредоточения и удержания алгоритма выполняемых учебных действий, неумение организовать свое рабочее время, отсутствие инициативы к поиску различных вариантов решения. Отмечаются трудности при самостоятельной организации учебной работы, стремление избежать умственной нагрузки и волевого усилия, склонность к

подмене поиска решения формальным действием. Для подростков с ЗПР характерно отсутствие стойкого познавательного интереса, мотивации достижения результата, стремления к поиску информации и усвоению новых знаний.

Учебная мотивация у школьников с ЗПР остается незрелой, собственно учебные мотивы формируются с трудом и неустойчивые, их интересует больше внешняя оценка, а не сам результат, они не проявляют стремления к улучшению своих учебных достижений, не пытаются осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Результативность учебной работы у учащихся с ЗПР снижена вследствие импульсивности и слабого контроля, что приводит к многочисленным ошибочным действиям и ошибкам.

Работоспособность школьников с ЗПР неравномерна и зависит от характера выполняемых заданий. Они не могут долго сосредотачиваться при интенсивной интеллектуальной нагрузке, у них быстро наступает утомление, пресыщение деятельностью. При напряженной мыслительной деятельности, учащиеся не сохраняют продуктивную работоспособность в течение всего урока. При выполнении знакомых учебных заданий, не требующих волевого усилия, подростки с ЗПР могут оставаться работоспособными до конца урока. Большое влияние на работоспособность оказывают внешние факторы: интенсивность деятельности на предшествующих уроках; наличие отвлекающих факторов, таких как шум, появление посторонних в классе; переживание или ожидание кого-либо значимого для ребенка события.

Особенности освоение учебного материала связаны у школьников с ЗПР с неравномерной обучаемостью, замедленностью восприятия и переработки учебной информации, непрочность следов при запоминании материала, неточностью и ошибками воспроизведения.

Для учащихся с ЗПР характерны трудности усвоения и оперирования понятиями. Они склонны к смешению понятий, семантическим замена, с трудом запоминают определения. Подростки с ЗПР продуктивнее усваивают материал с опорой на алгоритм, визуальной поддержкой, наличием смысловых схем.

Школьникам с ЗПР сложно сделать опосредованный вывод, осуществить применение усвоенных знаний в новой ситуации. Наблюдается затруднение понимания научных текстов, им

сложно выделить главную мысль, разбить текст на смысловые части, изложить основное содержание. Характерной особенностью являются затруднения в самостоятельном выборе нужного способа действия, применения известного способа решения в новых условиях или одновременно использования двух и более простых алгоритмов.

Особые образовательные потребности учащихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования Выделяют общие для всех учащихся с ОВЗ образовательные потребности и специфические, удовлетворение которых особенно важно для конкретной группы детей.

На этапе основного образования для учащихся с ЗПР актуальны следующие *общие* образовательные потребности: потребность во введении специальных разделов обучения и специфических средств обучения, потребность в качественной индивидуализации и создании особой пространственной и временной образовательной среды, потребность в максимальном расширении образовательного пространства за пределы школы, потребность в согласованном участии в образовательном процессе команды квалифицированных специалистов и родителей ребенка с ЗПР.

Для учащихся с ЗПР, осваивающих АООП ООО, характерны следующие *специфические* образовательные потребности:

- потребность в адаптации и дифференциированном подходе к отбору содержания программного материала учебных предметов с учетом особых образовательных потребностей и возможностей детей с ЗПР на уровне основного общего образования;
- включение коррекционно-развивающего компонента в процесс обучения при реализации образовательных программ основного общего образования с учетом преемственности уровней начального и основного общего образования;
- развитие и коррекция приемов мыслительной деятельности и логических действий, составляющих основу логических мыслительных операций, расширение метапредметных способов учебно-познавательной деятельности, обеспечивающих процесс освоения программного материала;
- применение специальных методов и приемов, средств обучения с учетом особенностей усвоения учащимся с ЗПР системы знаний, умений, навыков, компетенций (использование «пошаговости» при предъявлении учебного материала, при решении практико-

ориентированных задач и жизненных ситуаций; применение алгоритмов, дополнительной визуальной поддержки, опорных схем при решении учебно-познавательных задач и работе с учебной информацией; разносторонняя проработка учебного материала, закрепление навыков и компетенций применительно к различным жизненным ситуациям; увеличение доли практико-ориентированного материала, связанного с жизненным опытом подростка; разнообразие и вариативность предъявления и объяснения учебного материала при трудностях усвоения и переработки информации и т.д.);

организация образовательного пространства, рабочего места, временной организации образовательной среды с учетом психофизических особенностей и возможностей учащегося с ЗПР (индивидуальное проектирование образовательной среды с учетом повышенной истощаемости и быстрой утомляемости в процессе интеллектуальной деятельности, сниженной работоспособности, сниженной произвольной регуляции, неустойчивости произвольного внимания, сниженного объема памяти и пониженной точности воспроизведения);

специальная помощь в развитии осознанной саморегуляции деятельности и поведения, в осознании возникающих трудностей в коммуникативных ситуациях, использовании приемов эмоциональной саморегуляции, в побуждении запрашивать помочь взрослого в затруднительных социальных ситуациях; целенаправленное развитие социального взаимодействия обучающихся с ЗПР;

учет функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов учащихся с ЗПР (замедленного темпа переработки информации, пониженного общего тонуса, склонности к аффективной дезорганизации деятельности, «органической» деконцентрации внимания и др.); стимулирование к осознанию и осмыслению, упорядочиванию усваиваемых на уроках знаний и умений, к применению усвоенных компетенций в повседневной жизни;

применение специального подхода к оценке образовательных достижений (личностных, метапредметных и предметных) с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР; использование специального инструментария оценивания достижений и выявления трудностей усвоения образовательной программы;

формирование социально активной позиции, интереса к социальному миру с позиций личностного становления и профессионального самоопределения;

развитие и расширение средств коммуникации, навыков конструктивного общения и социального взаимодействия (со сверстниками, с членами семьи, со взрослыми), максимальное расширение социальных контактов, помочь подростку с ЗПР в осознании социально приемлемого и одобряемого поведения, в избирательности в установлении социальных контактов (профилактика негативного влияния, противостояние вовлечению в антисоциальную среду); профилактика асоциального поведения.

## **Результаты изучения курса**

Программа обеспечивает достижение выпускниками основной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В 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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных 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.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

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

форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

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

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

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

отягочений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки,

видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и 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 «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники

двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

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

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

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

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

канату в два приёма (мальчики).

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

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

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскаска 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 полуспагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

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

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

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

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

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

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 тренажёровых 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, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей

амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой 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 «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. 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 вперед). 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 вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим

ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

заданным образом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

■ выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

■ выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий

способами «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;

■ выполнять переход с передвижения попеременным двух-шажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно

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

■ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

■ выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскака; наблюдать их

выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

■ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

■ выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

■ выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

■ 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 соскака вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

■ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

■ выполнять повороты кувырком, маятником;

■ выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

Воспитательный потенциал урока «Физической культура» реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

класс	№ Раздела	Вопросы воспитания
-------	--------------	--------------------

		<p>, назван ие</p>	
	<p><b>Легкая атлетик а и кроссова я подготов ка</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	
<p><b>5-9 класс</b></p>	<p><b>Гимнастик а с элементам и акробатик и</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</li> <li>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</li> <li>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	

<b>Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-</li> </ul>
	спортного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по основным общеобразовательным программам» в форме УЗО.

На уроках физической культуры используется оборудование «Точки роста».

## 5 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре</b>	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:	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</li> <li>■ высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <i>Беседа с учителем</i>. Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</li> <li>■ интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</li> <li>■ задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья</p>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением

человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия

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. Есть такая профессия – учитель физической культуры.

на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;

■ осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

*Коллективное обсуждение* (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.

<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных	<p><i>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</li> <li>■устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</li> <li>■устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
---	---	--	---

	<p>видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показателей и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление</p>	<p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</li> <li>■ составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</li> </ul> <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</li> <li>■ приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</li> <li>■ знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</li> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (зашемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение</li> </ul>	
--	--	---	--

комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.  
Проведение

кровообращения). Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерение

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.

индивидуальных показателей физического развития»:  
■ измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);  
■ выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;  
■ заполняют таблицу индивидуальных показателей. Самостоятельные занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:  
■ составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;  
■ составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:  
■ рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);  
■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;  
■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в до-</li></ul> |  |
|--|--|---|--|

машинных условиях, выбору одежды и обуви;

- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.

*Проведение эксперимента* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:

- выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);

- разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;

разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;

*Мини-исследование*. Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):

- измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;

- сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;

- проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.

*Самостоятельные практические занятия*. Тема: «Ведение дневника физической культуры»: составляют дневник

физической культуры

<p><b>Физическое совершенствование (66 ч).</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации;</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <p>отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях</p> <p>без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;</li> <li>■ разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</li> <li>■ закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</li> <li>■ записывают регулярность изменения</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
--	--	---	--

формирование  
телосложения с  
использованием  
внешних  
отягощений

температурного режима закаливающих процедур и  
изменения её временных

параметров в дневник физической культуры.

*Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:

■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.

*Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие координации»:

■ записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;

■ разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;

■ составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного к

*Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на

■ разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;

составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры

<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).</p> <p>Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперед в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке;</li> <li>■ описывают технику выполнения кувырка вперед с фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</li> <li>■ совершенствуют технику кувырка вперед за счет повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</li> <li>■ определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>■ совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p><i>Тема: «Кувырок назад в группировке»:</i></p>	
---	---	--	--

последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с

■ рассматривают, обсуждают и анализируют

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

илюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; ■описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; ■определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; ■разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; ■контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ■ ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперед ноги «скрестно»:* ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрёстно»; ■ описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); ■ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперед ноги «скрёстно»; ■ выполняют кувырок вперед ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;

левым боком  
способом  
«удерживая  
за плечи»

■ контролируют технику выполнения упражнения  
другими

учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).

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

- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;
- описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;
- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;
- разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;
- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).

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

- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;
- уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;
- описывают технику выполнения прыжка с выделением

фаз движений;

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</li><li>■ определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</li><li>■ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li></ul> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> |  |
|--|--|--|--|

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:

- знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;
- разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;
- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

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

- закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;
- знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом,

описывают её по

	<p>фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p> <p>■контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «<i>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</i>»:</p> <p>■знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</p> <p>■разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);</p> <p>■контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	
--	--	--

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с 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 (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;</li> <li>■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</li> <li>■ разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</li> <li>■ разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</li> </ul> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</li> <li>■ разучивают стартовое и финишное ускорение;</li> <li>■ разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</li> </ul> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в</li> </ul>	
--	---	---	--

		длину с разбега способом «согнув ноги»;	
--	--	---	--

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

Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».

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

- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;
- определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;
- разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.

Учебный диалог.

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

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

- рассматривают, обсуждают и

		анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в	
--	--	--	--

анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в

		<p>неподвижную мишень;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li> <li>■ разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>■ метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</li> </ul>	
<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двуихшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших буగров и впадин</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</li> <li>■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</li> <li>■ повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</li> </ul>	

при спуске с  
пологого склона

устранения (работа в парах).

*Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;

способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».

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

■ закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;

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

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

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:

■ изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;

■ разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;

■ разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;

		контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	
--	--	---	--

(работа в парах).

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:

■ закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;

■ контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работка в парах);

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:

■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;

■ разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;

■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;

■ разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работка в парах)

<p>Модуль «Спортивные игры». <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: <i>«Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на</li> </ul>	
	<p>бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее раз- ученные технические действия с мячом</p>	<p>месте, анализируют фазы и элементы техники; ■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передви- жении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; ■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и</p>	

подводящих  
упражнений  
для освоения технических действий игры баскетбол».  
Практические занятия (с использованием иллюстративного  
материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:  
■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец  
техники  
ведения баскетбольного мяча на месте и в  
движении,  
выделяют  
отличительные элементы их техники;  
■ закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча  
на  
месте  
и в движении «по прямой»;  
■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец  
техники  
ведения баскетбольного мяча «по кругу» и  
«змейкой»;

		<p>определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>■ разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</i></p> <p>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>■ описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>■ разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</li> <li>■ контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагаю</li> </ul>	
-----------------	---	--	--

способы их устранения (обучение в парах);  
Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».

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

■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их

технического выполнения,

проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;

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

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

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

■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят

		сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;	
--	--	--	--

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

		илюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»:	
--	--	--	--

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</li> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</li> <li>■ описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</li> <li>■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</li> <li>■ разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</li> </ul> |  |
|--|--|---|--|

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

<p><i>Модуль «Спорт»</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной</p>	
	<p>физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	
<p><b>6 КЛАСС (68 ЧАСОВ)</b></p>			
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де</p>	<p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;</li> <li>■ знакомятся с личностью Пьера де Кубертена,</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>

<p>Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские</p>	<p>характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;</p> <p>■ осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися).</p> <p>Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <p>■ анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие</p>	
---	---	--

чемпионы. Есть такая профессия-учитель физической культуры.

олимпийского движения, приводят примеры;  
■ рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:  
■ знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;  
■ приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями

<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p>	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;</li> <li>■ заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Физическая подготовка человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</li> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</li> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
--	--	---	--

индивидуально  
й 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

*Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»:*

знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;

■знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения

при планировании  
самостоятельных занятий;

■рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;

■разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).

Мини-исследование. Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:

■измеряют индивидуальные максимальные

показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;  
■ определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для

- разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;
- знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);
  - составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.
- Тематические занятия. Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:
- разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;
  - знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);
  - проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);
  - выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.
- Тематические занятия. Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:

знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;

■ знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;

■ разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;

■ составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.

Тематические занятия (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:

■ обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;

■ знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;

знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения

<b>Физическое совершенствование</b>	Правила самостоятельного	<i>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности мест занятий</i>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>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;</p>	<p>физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют ранее изученные правила техники безопасности;</li> </ul> <p>углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;</li> <li>■ отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);</li> <li>■ разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</li> <li>■ составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;</li> <li>■ разучивают комплекс зрительной гимнастики и</li> </ul>	

	упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание	<p>включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их</li> </ul>	
	оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	<p>дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);</li> <li>■включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня</li> </ul>	
<p><b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></b> <b><i>Модуль</i></b> <b><i>«Гимнастика»</i></b></p>	<p>Акробатическая комбинация из обще-развивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувыроков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных</p>	<p>Практические занятия (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>■разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</li> <li>■составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорные прыжки»:</p>	

упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танце-

- повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;
- наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;
- разучивают технику опорных прыжков по фазам движения

вальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и

и в полной координации;

■ контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

*Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).* Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:

■ повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;

■ разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полуспагат, элементы ритмической гимнастики, сосок прогнувшись);

■ составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее;

■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

*Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне».

*Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).* Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:

■ повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;

■ наблюдают и анализируют образец техники перемаха

ног, удержанием  
статических поз  
(девочки).  
Упражнения на

одной ногой вперёд и назад, определяют  
технические

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

**сложности**  
в их исполнении, делают выводы;  
■ описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;  
■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  
■ наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;  
■ описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;  
■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  
■ составляют комбинацию на гимнастической перекладине из  
4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.

*Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине».

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазание по канату в три приёма»:

■ наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их

		технические сложности, делают выводы;	
--	--	--	--

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;</li><li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> |  |
|--|--|---|--|

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:

- повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;
  - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);
  - составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.
- Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением;</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»: ■ наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</i></p>	
	<p>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</p>	<p><i>■ описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; ■ контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; ■ описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; ■ разучивают технику гладкого равномерного бега по</i></p>	

(теннисного) мяча  
в подвижную  
(раска-  
чивающуюся)  
мишень

фазам  
и в полной координации;  
■ контролируют технику выполнения гладкого  
равномерного бега другими учащимися, выявляют  
возможные ошибки и предлагают способы их устранения  
(работа в парах).  
Учебный диалог. Тема: «Знакомство с  
рекомендациями  
учителя по развитию выносливости и быстроты  
на  
самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с  
помощью  
гладкого равномерного и спринтерского бега».  
Практические занятия (с использованием  
илюстративного  
материала). Тема: «Прыжок в высоту с разбегом»:  
■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка  
в  
высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы  
и  
элементы, делают выводы;

■ описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;

■ контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающейся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:

■ повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;

■ наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;

■ разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень,

акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;

■ контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).

Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя

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

обучения техники  
передвижения на лыжах одновременным  
одношажным

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

<p>Модуль «Спортивные игры». <u>Баскетбол</u></p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с</p>	<p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;</li> <li>■знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);</li> <li>■анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на</li> </ul>	
---	--	---	--

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

их выполнении;  
■ разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;  
■ контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);  
■ изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.  
*Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»

<u>Волейбол</u>	Приём и передача мяча двумя руками 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	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;</li> <li>■ разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</li> <li>■ разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий</li> </ul>	
	передаче двумя руками снизу и сверху		

<p><u>Футбол</u></p>	<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: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;</li> <li>■ знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</li> <li>■ описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;</li> <li>■ разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>■ совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);</li> <li>■ разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</li> <li>■ играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния».</i></p>	
----------------------	---	---	--

<p><i>Модуль «Спорт»</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещением Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	
<p><b>7 КЛАСС (68 ЧАСОВ)</b></p>			

<p><b>Знания о физическо- й культуре</b></p>	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России;</p>	<p>Коллективное обсуждение: (подготовка проектов и презентаций). Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
	<p>характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание</p>	<p>Коллективное обсуждение (подготовка проектов и презентаций). Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России». Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на</p>	

положительных качеств личности современного человека. Есть такая профессия- учитель физической культуры.

Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи»  
Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с выдающимися

олимпийскими чемпионами»:

- обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;
  - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;
  - обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;
  - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении
- Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:
- узнают о положительном влиянии занятий физической

		культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные	
		<p>качества человека;</p> <p>■ обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>■ узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</p>	
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<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</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <p>■ составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <p>■ осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</p> <p>■ изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения</p>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного

при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.  
Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: **восмысливают** понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», **рассматривают** примеры и выявляют отличительные признаки, **устанавливают** причинно-следственную связь

	<p>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</p>	<p>между двигательными действиями и физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</li> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>■ осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</li> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</li> <li>■ разучивают способы оценивания техники физических</li> </ul>	
--	---	--	--

учебный год и  
учебную четверть.  
Составление  
плана учебного  
занятия по  
самостоятельной

упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной

технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);

- оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.

*Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:

- рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;
- приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;
- анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);
- разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

*Беседа с учителем.* Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:

- знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной</li></ul> |  |
|--|--|---|--|

четверти, планируют их в дневнике физической культуры.  
*Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала).

Тема:

«Составление плана занятий по технической подготовке»;

- повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;
- выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.

*Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций). Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:

- анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;
- анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;
- изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на

		открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и	
--	--	---	--

необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.

*Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала).* Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:

- знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы» со стандартной нагрузкой»;
- обучаются способам диагностических процедур и
- оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;
- анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)

<p><b>Физическое совершенствование .</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции</p>	<p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</li> <li>■ разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</li> <li>■ измеряют индивидуальные показатели участков тела и</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
	<p>телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	<p>записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</li> <li>■ планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;</li> <li>■ составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; разучивают комплекс профилактических упражнений и</li> </ul>	

		планируют его в режиме учебного дня	
<i><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</b></i>	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</li> <li>■ разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</li> <li>■ контролируют выполнение технические действий</li> </ul>	

		другими	
--	--	---------	--

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 и с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).

Практические занятия. Тема: «Акробатические пирамиды»:

- знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;
- анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;
- разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:

- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;
- составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;
- ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
- составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.

Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки,

Комбинация на  
гимнастическом  
бревне из ранее  
изученных

разработке акробатической  
комбинации из хорошо освоенных упражнений».

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).

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:

- повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;
- определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;
- составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;
- контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения степ-аэробики»:

- просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);
- составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и

технические особенности выполнения; подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>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</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>■ описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>■ описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> </ul> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных</i></p>	
--	--	--	--

мишени

упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий с «прыжковый бег».

*Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).* Тема: «Эстафетный бег»:

■ наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;

■ описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;

■ разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;

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

Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».

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

■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют

		общие и отличительные признаки, делают выводы и	
--	--	---	--

		<p>определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</p> <p>■анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</p>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <p>■наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;</p> <p>■разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;</p> <p>■контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	

освоенными  
способами

подготовительных упражнений для самостоятельного  
обучения технике торможения упором».  
*Практические занятия (с*

использованием иллюстративного материала).

Тема:

«Поворот упором при спуске с пологого склона»:

- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;
- составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;
- контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

*Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона».

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:

- наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;
- составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;
- наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный

	<p>двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на</p>	
--	--	--

		<p>одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</li> <li>■ совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</li> <li>■ контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»</p>	
<p><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</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</li> <li>■ составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после</p>	

разученных  
технических  
приёмов без мяча и  
с

отскока от пола».

*Практические занятия (с использованием*

мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину

материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:

- совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;
- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;
- описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

*Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:

- закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;
- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия

		в технике выполнения, делают выводы;	
--	--	---	--

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

		обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку».	
--	--	--	--

*Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:*

- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;
- разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на  $180^\circ$  (обучение в парах);
- разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на  $180^\circ$  (обучение в парах);
- совершенствуют игровые действия в нападении и защите,
- играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)

<p><u>Футбол</u></p>	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.</p> <p>Игровая деятельность по правилами с использованием разученных технических приёмов.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;</li> <li>■ разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</li> <li>■ разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</li> <li>■ разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	

<b>Модуль «Спорт»</b>	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>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> </ul> <p>демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	
<b>8 КЛАСС (68 ЧАСОВ)</b>			
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура в современном обществе,	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися).</p> <p>Тема: «Физическая культура в современном обществе».</p>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	<p>характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Есть такая профессия - учитель физической культуры.</p>	<p>Темы рефератов:</p> <p>«Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);</p> <p>«Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);</p> <p>«Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критерииев;</li> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критерииев; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»</li> </ul>	
--	--	---	--

*Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися).

Тема: «Адаптивная физическая культура»:

- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной

		<p>физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готвят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»</p> <td></td>	
--	--	---	--

<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов</p>	<p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>■ измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</li> <li>■ планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>■ измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>■ подбирают состав корригирующих упражнений, составляют</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
--	--	--	--

самостоятельных тренировочных занятий.

индивидуальный комплекс корrigирующей гимнастики;  
■ планируют индивидуальные занятия по корrigирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.

Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корrigирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.

Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:

■ знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности

в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;

■ повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;

■ знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;

■ составляют план спортивной подготовки на месячный цикл,

с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;

■ составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.

Учебный диалог: консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов

на конкретное тренировочное занятие.

		<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li><li>■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li><li>■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и</li></ul>	
--	--	---	--

<p><b>Физическое совершенствование .</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышеч-</p>	<p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</li> <li>■ знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
	<p>ной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.</p>	<p>правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>■ знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</li> <li>знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</li> </ul>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Модуль</b></p>	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих</p>	

«Гимнастика»

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

упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):

- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;
- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;
- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;
- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений

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 сокоска (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики

и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). *Учебный диалог:* консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):

- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;
- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;
- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;
- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
- контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

*Учебный диалог:* консультации с учителем по

(девушки)

использованию подготовительных  
упражнений, составлению и подводящих  
гимнастической индивидуальной

комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.

■ *Практические занятия (с*

использованием иллюстративного материала). Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;

■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);

■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;

■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;

■ составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);

■ разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;

■ контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

*Учебный диалог:* консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и

последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях

<i>Модуль «Лёгкая</i>	Кроссовый бег; пры-	<i>Практические занятия (с использованием</i> илюстративного	
-----------------------	------------------------	---	--

<p>атлетика»</p>	<p>жок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.</p>	<p>материала). Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> </ul> <p>знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют</p>	
------------------	--	---	--

		специфические особенности в выполнении фаз движения, делают	
--	--	---	--

- выводы;
- описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;
  - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;
  - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

*Учебный диалог:* консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.

*Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:

- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;
- знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. *Самостоятельные индивидуальные занятия.* Тема:

«Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:

- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями

		комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;	
--	--	--	--

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</li><li>■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li><li>■ совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li><li>■ развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</li><li>■ совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развиваю выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции <i>Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»;</li></ul> |  |
|--|--|---|--|

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ проводят исходное тестирование и определяют различия</li></ul> |  |
|--|--|--|--|

- проводят исходное тестирование и определяют различия

между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;

■ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;

■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;

■ развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;

■ развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.

*Учебный диалог:* консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки,

планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов

<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновремен- ным бесшажным ходом; преодоление</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают</li> </ul>	
	<p>естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с полого склона; переход с попеременного двуихшажного хода</p>	<p>технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; ■ описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; ■ разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в</p>	

на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

парах). *Учебный диалог*: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:

- закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;
- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие

широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;

- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие

перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;

■ знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;

■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

*Учебный диалог:* консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема:

«Торможение боковым скольжением»;

■ закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;

■ знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;

■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с

пологого склона.

*Практическое занятие (с использованием иллюстративного материала).* Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:

- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;
- знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;
- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;
- разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;
- контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают

с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач

обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения

Модуль «Плавание»	Старт прыжком с	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»:	
	<p>тумбочки при плавании кролем на груди;</p> <p>старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Проплытие учебных дистанций кролем на груди и на спине.</p>	<p>■ уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на груди;</p> <p>■ знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения; разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплытия дистанции;</p> <p>■ разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплытием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции;</p> <p>■ выполняют старт прыжком с тумбочки с проплытием учебной дистанции кролем на груди;</p> <p>■ уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине;</p> <p>■ знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;</p>	

- разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплыивания дистанции;
- разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплытием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции;
- выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплытием учебной дистанции кролем на спине.  
*Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»:*
- знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность

		<p>их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди;</li> <li>■ знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</li> <li>■ разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;</li> <li>■ выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине.</li> </ul> <p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Проплывание учебных дистанций»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;</li> <li>выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом</li> </ul>	
<p><u>Модуль «Спортивные игры».</u> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> <li>знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема:</li> </ul> <p>«Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</li> </ul>	

прыжке. Игровая  
деятельность по  
пра-

■ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной  
рукой от плеча, анализируют фазы движения и  
технические

виам с  
использование  
м ранее  
разученных  
технических  
приёмов.

- особенности их выполнения;
- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);
  - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;
  - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).
- Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:*
- закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;
  - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;
  - описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;
  - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время

самостоятельных занятий.  
Практические занятия (с использованием  
илюстративного

материала). Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:

- знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;
- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;
- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); ■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).

Учебный диалог: консультации с учителем по определению

задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий

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

выполнению  
подводящих упражнений, соблюдению  
техники  
безопасности во время его разучивания и  
закрепления».  
Практические занятия (с использованием  
илюстративного  
материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча  
в  
прыжке с места»:  
■ знакомятся с образцом техники блокирования мяча  
в  
прыжке с места, наблюдают и анализируют его  
технические  
особенности, выделяют фазы движения, делают выводы  
о  
технической сложности;

■ формулируют задачи обучения и  
планируют  
последовательность их решения;

■ разучивают подводящие и имитационные  
упражнения,  
технику выполнения в полной координации (обучение  
в  
парах и группах);

■ контролируют технику выполнения  
индивидуального  
блокирования мяча в прыжке с места другими  
учащимися,  
сравнивают с образцом и выявляют возможные  
ошибки,

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

предлагают способы их устранения (обучение в группах). Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:

- знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);
- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). Учебный диалог. Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»

<p><u>Футбол</u></p>	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала Интернета). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>■ разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</li> <li>■ знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>■ разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</li> </ul> <p>играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	
----------------------	---	--	--

	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)		
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	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; д</li> <li>■ демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	

**9 КЛАСС (102 ЧАСА)**

<b>Знания о физической</b>	Здоровье и здоровый образ жизни,	<i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
--------------------------------	--	---	---

культу ре	<p>вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организаций здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Есть такая профессия-учитель физической культуры.</p>	<p>образ жизни».</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</li> <li>■ почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</li> <li>■ какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах</li> <li>■ рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</li> <li>■ знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</li> </ul> <p>Коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала).</p> <p>Тема:</p>	
--------------	---	---	--

«Профессионально-прикладная физическая культура»:

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

<p><b>Способы самостоятельной деятельности .</b></p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работы- способности, его правила и приёмы во время самостоятель- ных занятий физиче- ской подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема:      «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>■ знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</li> </ul> <p>Восстановительный массаж как средство оптимизации</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
--	--	---	--

функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и вовремя активного отдыха

работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала).

Тема: «Восстановительный массаж»:

- знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);
- знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;
- разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах);
- составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.

Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала).

Тема:

«Банные процедуры»:

- знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление

обменных процессов и др.);

- знакомятся с правилами проведения банковских процедур,

гиgienическими требованиями и требованиями безопасности.

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

- знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;
- знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);
- разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;
- проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:
- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомится с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li></ul> |  |
|--|--|--|--|

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);</li> <li>■ контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</li> </ul>	
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Занятия физической культурой и режим питания.</p> <p>Упражнения для снижения избыточной массы тела.</p> <p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>■ знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>■ знакомятся с должностными объемами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</li> <li>■ знакомятся с коррекционными упражнениями,</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

		составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.	
--	--	---	--

составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.

		<p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</li> <li>■ включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</li> </ul>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя- ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскаска вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</li> <li>■ разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по отбору и самостоятельному</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	0

	ком- бинация на параллельных брусьях, с вклю-		
	<p>чением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая ком- бинация на гимнастическом бревне, с вклю-</p>	<p>материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</li> <li>разучивают технику кувырка по фазам движения и в</li> </ul>	

чением полуушпагата, 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).

полной координации;

■ контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по отбору

и самостоятельному обучению подводящих

и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях

технической подготовкой.

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

■ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12

элементов

и упражнений);

■ контролируют технику выполнения упражнений другими

учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по отбору

упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества

технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

Тема:

«Размахивания в висе на высокой перекладине»:

- изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;
- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;
- разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;
- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:

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

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая

комбинация на высокой  
гимнастической перекладине»:

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li><li>■ контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> |  |
|--|--|--|--|

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

«Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:

- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;
  - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувыроков, выясняют технические трудности;
  - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
  - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной

гимнастической  
комбинации,  
ее  
определению  
последовательности

самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

Тема:

«Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:

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

Учебный диалог: консультации учителя по отбору

упражнений и составлению индивидуальной гимнастической

комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:

- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;
- наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;
- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
- ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения черлидинга»:
- знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;
- отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию

	черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10— 12	
--	---	--

	<p>упражнений включая «связки»);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</li><li>■ подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).</li></ul> <p>Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p> <td></td>	
--	--	--

упражнений включая «связки»);

- разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);
- подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).

Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом

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

<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</li> <li>■ контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	
---	---	---	--

<p>Модуль «Плавание»</p>	<p>Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Плавание брассом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;</li> <li>■ выполняют имитационные упражнения на сухе (техника работы ног и рук);</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде;</li> <li>■ выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</li> <li>■ разучивают технику поворота при плавании брассом,</li> </ul>	
		<p>стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют поворот во время проплыивания учебной дистанции брассом;</li> <li>■ выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом</li> </ul>	

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

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

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

	культуры, национальных видов спорта, культурно- этнических игр.	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
--	--	--	--

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке. Есть такая профессия – учитель физической культуры.	1	0	0		Устный опрос

2.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по две и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Выполнение команд: «Пол- оборота налево, направо!» ОРУ в движении, типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
4.	Бег 60 м с высокого старта. Бег 100 м.	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
6.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
7.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа

8 .	Бег 1500 м .Кроссовый бег 2000 м. (без учета времени)	1	0	1		Практическая работа
9 .	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с 3 шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
10 .	Экспресс-тест: бег в течение 6'	1	0	1		Практическая работа
11 .	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
12 .	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
13 .	Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину в шаге (многоскоки). Низкий старт.	1	0	1		Практическая работа
14 .	Прыжки через скакалку за 1 мин. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1		Практическая работа
15 .	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа

16	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки,	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	0	1		Практическая работа
18	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. Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага. Дистанция и интервал.	1	0	1		Практическая работа

	Ходьба и бег противоходом, «змейкой». Прыжки на двух с разведением ног в полете. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления. (в процессе каждого урока)					
19 .	Акробатические упражнения. 2-3 кувырка вперед. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад , стойка на лопатках	1	0	1		Практическая работа
20 .	Кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). «Мост» из положения лежа на спине					Практическая работа
	Комбинация из акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
21 .	Упражнения в равновесии передвижение ходьбой с поворотами кругом и на $90^\circ$ , лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Ходьба на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на $180^\circ$ ; приседания; соскоки прогнувшись из стойки продольно. Расхождение на гимнастической скамейке правым и	1	0	1		Практическая работа

	левым боком способом «удерживая за плечи»				
22 .	Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	0	11	Практическая работа
23 .	Опорный прыжок: вскок в упор присев и сосок прогнувшись (конь, козел в ширину, $h = 90-100$ см)	1	0	1	Практическая работа
24 .	Прыжок ноги врозь( козел в ширину, высота 90-100 см.)	1	0	1	Практическая работа
25 .	Прыжок ноги врозь ( козел в ширину, высота 90-100 см.)	1	0	0	Практическая работа
26 .	Висы и упоры. Вис согнув ноги; подтягивание в висе на перекладине, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке.	1	0	1	практическая работа

27 .	Подтягивание из виса хватом сверху (м) Подтягивание из виса лежа, хватом сверху Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.					Практическая работа
28 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением  назад с равномерной скоростью. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
29 .	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно- силовых качеств, гибкости, силы.	1	0	1		Практическая работа
30 .	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа

31	<p>Модуль «Спортивные и подвижные игры». Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.</p>	1	0	1		Практическая работа
32	<p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами, в движении, в парах. СБУ. Челночный бег 3х10 м. Бег с равномерной скоростью, с изменением направления. (в процессе каждого урока)</p>	0	1	0		Практическая работа

33 ·	Волейбол. Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	0	1	0		Практическая работа
34 ·	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой  Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	0	1	0		Практическая работа
35 ·	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	0	1	0		Практическая работа
36	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах	0	1	0		Практическая работа
37	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	0	1	0		Практическая работа
38	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Пионербол.	0	1	0		Практическая работа
39	Эстафеты с волейбольными мячами. Пионербол.	0	1	0		Практическая работа
40	Баскетбол. Стойка баскетболиста, передвижение бегом, приставными шагами, остановка прыжком, в два шага. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой.	0	1	0		Практическая работа

41	Ведение мяча правой, левой рукой по прямой, с изменением направления.	1	0	1		Практическая работа
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.	1	0	1		Практическая работа
43	Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места.	1	0	1		Практическая работа
44	Передачи двумя от груди в движении без ведения в парах. Передачи двумя от груди в движении с ведением в парах. Передачи двумя от груди в движении с отскоком о пол	1	0	1		Практическая работа
45	Передача мяча в тройках: через центр	1	0	1		Практическая работа
46	Передача мяча в тройках: в отрыв.					Практическая работа
47	Передача мяча в тройках: восьмерка. Баскетбольная эстафета	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой	1	0	1		Практическая работа

	физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно- силовых качеств.					
50	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа
51	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
52	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа

53	Модуль «Легкая атлетика». Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	1		Практическая работа
	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. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Построение в шеренгу с	0	1	0		Практическая работа

	заданным интервалом. ОРУ: с предметами, типа зарядки. Бег с изменением направления, скорости. СБУ (в процессе каждого урока)				
54	Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям. Многоскоки. Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	0	1	0	Практическая работа
55	Экспресс - тест: прыжки в длину с места Экспресс - тест: подтягивание	1	0	1	Практическая работа
56	Экспресс - тест: бег в течение 6'.	1	0	1	Практическая работа
57	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1	Практическая работа
58	Бег 60 м. с высокого старта. Бег 100 м.	1	0	1	Практическая работа
60	Бег 500 м.	1	0	1	Практическая работа
61	УЗО	1	0	1	Практическая работа
62	Бег 800 м.	1	0	1	Практическая работа
63	Бег 1000 м.	1	0	1	Практическая работа

64	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
65	<i>Модуль «Спорт»</i>  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Бег до 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости. Кроссовый бег 2000 м. без учета времени	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Остановка катящегося мяча способом «наступания». Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа

68	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Обводка мячом ориентиров (конусов). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		

1.	Модуль «Легкая атлетика». 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. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке. Есть такая профессия – учитель.	1	0	0		Устный опрос
2	Ведение дневника физической культуры. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг. ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью. СБУ. Выполнение команд: «Пол- оборота налево, направо!» ОРУ в движении, типа зарядки. Бег с равномерной скоростью (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практичес

						кая работа
4.	Бег 60 м с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 100 м.	1	0	1		Практическая
6. .	Бег 500 м.					работа
7. .	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
8. .	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
9. .	Бег 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
10. .	Кроссовый бег 2000 м. (без учета времени)	1	0	1		Практическая работа

11	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с 3 шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
12	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
13	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая
14	Прыжки через скакалку за 1 мин. Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м.					работа
15	<i>Модуль «Спорт»</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
16	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа

17	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.</p>	1	0	1		Практическая работа
18	<p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</p> <p>Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага.</p> <p>Дистанция и интервал.</p> <p>Ходьба и бег противоходом, «змейкой».</p> <p>Прыжки на двух с разведением ног в полете.</p> <p>ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления.</p> <p>(в процессе каждого урока)</p>	1	0	1		Практическая работа
19	Акробатические упражнения. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Кувырок назад в стойку на одном колене	1	0	1		Практическая работа

20	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полуспагат (д). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя с помощью.	1	0	1		Практическая работа
21	Комбинация из акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
22	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках в ускоренном темпе, перешагивание через препятствие на гимнастической скамейке. Вертикальное равновесие (д). Упражнения в висах(м).	1	0	1		Практическая работа
23	Повороты на носках на $180^0$ в полуприседе; из стойки поперец сокок погнувшись (д). Упражнения в висах(м). Комбинация упражнений в равновесии (д). Упражнения в висах(м).	1	0	1		Практическая работа
24	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)	1	0	1		Практическая работа
25	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)					

26	Висы и упоры. Вис согнув ноги; подтягивание в висе на перекладине, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке.  Подтягивание из виса хватом сверху (м) Подтягивание из виса лежа, хватом сверху	1	0	1		Практичес кая работа
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	1	0	1		Практичес кая работа
28	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практичес кая работа
29	<i>Модуль «Спорт»</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с  использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практичес кая работа

30	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.  Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0	1		Практическая работа
32	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.  Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевой шаг, размыкание и смыкание, строевые приемы ОРУ с предметами, в движении, в парах.	1	0	1		Практическая работа

	СБУ. Челночный бег 3х10 м. Бег с равномерной скоростью, с изменением направления, по диагонали, змейкой (в процессе каждого урока).					
33	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах	1	0	1		Практическая работа
34	Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах	1	0	11		Практическая работа
35	Передача сверху двумя руками, передачи в парах с перемещением	1	0	1		Практическая работа
36	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1	0	1		Практическая работа
37	Передача в треугольнике в зонах 6-2-4, передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению	1	0	0		Практическая работа
38	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	0	1		Практическая работа

39	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Эстафеты с волейбольными мячами. Пионербол.	1	0	1		Практическая работа
40	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления, ведение от одной штрафной линии до другой и обратно; с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
41	Передача двумя руками от груди при передвижении в парах, передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.	1	0	1		Практическая работа
42	Передача двумя руками от груди при передвижении в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка	1	0	1		Практическая работа
43	Передача двумя руками от груди при передвижении в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка	1	0	1		Практическая работа

44	Броски в движении после 2 шагов; бросок одной в прыжке с места	1	0	1		Практическая работа
45	Передача мяча одной от плеча после ведения; на месте с отскоком от пола	1	0	1		Практическая работа
46	Штрафной бросок, броски с места одной от плеча, одной сверху	1	0	1		Практическая работа
47	Баскетбольная комбинация	1	0	1		Практическая работа
48	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа
49	<i>Модуль «Спорт»</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа

50	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа
51	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
52	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Легкая атлетика». 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-	1	0	1		Практическая работа

	двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.					
54	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Построение в шеренгу с заданным интервалом. ОРУ: с предметами, типа зарядки. Бег с изменением направления, скорости. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
55	Экспресс - тест: прыжки в длину с места Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
56	Экспресс - тест: подтягивание. Низкий старт.	1	0	1		Практическая работа
57	Экспресс - тест: бег в течение 6'.	1	0	1		Практическая работа
58	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа

						кая работа
59	Бег 60 м. с высокого старта. Бег 100 м.	1	0	1		Практическая работа
60	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
61	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
62	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
63	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
64	УЗО	1	0	1		Практическая работа

65	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Бег 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости. Кроссовый бег 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.  Остановка катящегося мяча способом «наступания». Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
68	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Обводка мячом ориентиров (конусов). Удары по катящемуся мячу с разбега. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа

ОБЩЕЕ	КОЛИЧЕСТВО	ЧАСОВ	68		
-------	------------	-------	----	--	--

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Инструктаж по технике безопасности. Есть такая профессия – учитель.	1	0	0		Устный опрос
2	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг. Выполнение команд: «Поворот налево! Направо! Короче шаг!» ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью. СБУ.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа

	(в процессе каждого урока)					
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
4.	Бег 60 м с высокого старта. Бег 100 м.	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая
6. .	Бег 800 м.					работа
7. .	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
8. .	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с 3 шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
9. .	Бег 1500 м. Кроссовый бег 2000 м. (без учета времени)	1	0	1		Практическая работа
10. .	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа

11	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
12	Экспресс-тест: бег в течение 6 мин	1	0	1		Практическая работа
13	Прыжки через скакалку за 1 мин. Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Спорт»  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
16	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных	1	0	1		Практическая работа

	требований комплекса ГТО.				
17	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 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.  Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	0	1	Практическая работа
18	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага. Дистанция и интервал. Ходьба и бег противоходом, «змейкой». Прыжки на	1	0	1	Практическая работа

	двух с разведением ног в полете. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления (в процессе каждого урока).				
19	Акробатические упражнения. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Кувырок назад в стойку на одном колене. Кувырок вперед в стойку на лопатках Стойка на голове и руках (м) Вертикальное равновесие Мост из положения стоя с помощью	1	0	1	Практическая работа
20	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушиагат (д). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя с помощью.	1	0	1	Практическая работа
21	Комбинация из акробатических упражнений.	1	0	1	Практическая работа
22	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках в ускоренном темпе. Пробежка, прыжки на одной Упражнения в висах(м)	1	0	1	Практическая работа
23	Разновидности равновесия. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке. Упражнения в висах(м). Комбинация упражнений в равновесии	1	0	1	Практическая работа
24	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)	1	0	1	Практическая работа

25	Прыжок согнув ноги (м) (козел в ширину, h – 100 – 110 см)					
26	Висы и упоры. Вис согнув ноги; подтягивание в висе на перекладине, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке.  Подтягивание из виса хватом сверху (м) Подтягивание из виса лежа, хватом сверху	1	0	1		Практическая работа
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	1	0	1		Практическая работа
28	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых	1	0	1		Практическая работа

	качеств.					
30	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
31	<p>Модуль «Спортивные и подвижные игры». 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>Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.</p>	1	0	1		Устный опрос, практическая работа

32	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевой шаг, размыкание и смыкание, строевые приемы ОРУ с предметами, в движении, в парах.</p> <p>СБУ. Челночный бег 3x10 м. Бег с равномерной скоростью, с изменением направления, по диагонали, змейкой (в процессе каждого урока).</p>	1	0	1			Практическая работа
33	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах	1	0	1			Практическая работа
34	Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах	1	0	11			Практическая работа
35	Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1	0	1			Практическая работа
36	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1	0	1			Практическая работа

37	Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками Одиночное блокирование	1	0	0		Практическая работа
38	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	0	1		Практическая работа
39	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Эстафеты с волейбольными мячами. Пионербол.					Практическая работа
40	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1	0	1		Практическая работа
41	Передача мяча в движении в парах	1	0	1		Практическая работа
42	Передача двумя руками от груди при передвижении в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка	1	0	1		Практическая работа
43	Броски в движении после 2 шагов; бросок одной в прыжке с места	1	0	1		Практическая работа
44	Ведение – два шага – бросок	1	0	1		Практическая работа
45	Передача мяча одной от плеча после ведения; на месте с отскоком от пола	1	0	1		Практическая работа

46	Штрафной бросок, броски с места одной от плеча, одной сверху	1	0	1		Практическая работа
47	Баскетбольная комбинация	1	0	1		Практическая работа
48	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа
49	<i>Модуль «Спорт»</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
50	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа

51	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
52	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Легкая атлетика». 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.  Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	1		Практическая работа
54	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	1		Практическая работа

	Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Построение в шеренгу с заданным интервалом. ОРУ: с предметами, типа зарядки. Бег с изменением направления, скорости. СБУ (в процессе каждого урока)				
	Экспресс - тест: прыжки в длину с места Челночный бег 3х10 м	1	0	1	Практическая работа
55	Экспресс - тест: подтягивание. Низкий старт.	1	0	1	Практическая работа
56	Экспресс - тест: бег в течение 6'.	1	0	1	Практическая работа
57	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1	Практическая работа
58	Бег 60 м. с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа
59	Бег 100 м.	1	0	1	Практическая работа

60	Бег 500 м	1	0	1		Практическая работа
61	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
62	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
63	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
64	УЗО	1	0	1		Практическая работа
65	<i>Модуль «Спорт»</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Бег 1500 м.	1	0	1		Практическая работа

66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости. Кроссовый бег 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.  Остановка катящегося мяча способом «наступания». Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
68	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Обводка мячом ориентиров (конусов). Удары по катящемуся мячу с разбега. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Инструктаж по технике безопасности. Есть такая профессия – учитель.	1	0	0		Устный опрос
2	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг. Выполнение команд: «Поворот налево! Направо! Короче шаг!» ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа

4.	Бег 60 м с высокого старта. Бег 100 м.	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая
6. .	Бег 800 м.					работа
7. .	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
8. .	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с 3 шагов разбега. Бег 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
9. .	Кроссовый бег 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
10. .	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
11. .	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
12.	Экспресс-тест: бег в течение 6 мин	1	0	1		Практическая работа
13.	Прыжки через скакалку за 1 мин. Низкий стар트. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10	1	0	1		Практическая работа

14	<p><i>Модуль «Спорт»</i></p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	0	1		Практическая работа
15	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	0	1		Практическая работа
16	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	1	0	1		Практическая работа
17	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей гимнастикой.</p>	1	0	1		Практическая работа

	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.					
18	<p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.</p> <p>Повороты в движении направо, налево. Размыкание уступами. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Бег с изменением скорости и направления (в процессе каждого урока).</p>	1	0	1		Практическая работа
19	<p>Акробатика.</p> <p>Кувырки вперед – назад слитно Кувырок вперед в стойку на лопатках</p> <p>М: кувырок назад в упор стоя врозь; кувырок вперед и назад;</p>	1	0	1		Практическая работа
20	Кувырки вперед и назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д)Вертикальное равновесие.	1	0	1		Практическая работа

21	Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа
22	Упражнения в равновесии. Шаги польки, ходьба со взмахом ног Упражнения в висах(м)	1	0	1		Практическая работа
23	Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну Упражнения в висах(м). Комбинация упражнений в равновесии.	1	0	1		Практическая работа
24	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М	1	0	1		Практическая работа
25	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см) Д	1	0	1		Практическая работа
	Прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> (конь в ширину h-110 см) Д					
26	Висы и упоры. Вис согнув ноги; подтягивание в висе на перекладине, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке.  Подтягивание из виса хватом сверху (м) Подтягивание из виса лежа, хватом сверху	1	0	1		Практическая работа
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	1	0	1		Практическая работа

28	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
29	<i>Модуль «Спорт»</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
30	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты	1	0	1		Устный опрос, практическая работа

	зрения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.				
32	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевой шаг, размыкание и смыкание, строевые приемы ОРУ с предметами, в движении, в парах. СБУ. Челночный бег 3х10 м. Бег с равномерной скоростью, с изменением направления, по диагонали, змейкой (в процессе каждого урока).	1	0	1	Практическая работа

33	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах	1	0	1		Практическая работа
34	Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1	0	1		Практическая работа
35	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1	0	1		Практическая работа
36	Передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	0	1		Практическая работа
37	Чередование способов передачи сверху, в прыжке, отбивание кулаком, снизу	1	0	0		Практическая работа
38	Встречная передача после передачи над собой и поворот на 180°	1	0	1		Практическая работа
39	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование	1	0	1		Практическая работа
40	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1	0	1		Практическая работа
41	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1	0	1		Практическая работа
42	Передача мяча в движении в парах	1	0	1		Практическая работа
43	Передача двумя руками от груди при передвижении в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка	1	0	1		Практическая работа
44	Броски в движении после 2 шагов; бросок одной в прыжке с места	1	0	1		Практическая работа
45	Ведение – два шага – бросок	1	0	1		Практическая работа
46	Передача мяча одной от плеча после ведения; на месте с отскоком от пола	1	0	1		Практическая работа
47	Штрафной бросок, броски с места одной от плеча, одной сверху	1	0	1		Практическая работа
48	Баскетбольная комбинация. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа
49	<i>Модуль «Спорт»</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
50	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и	1	0	1		Практическая работа

	оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости					
51	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
52	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Легкая атлетика». 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.  Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	1		Практическая работа
54	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.  Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.  Построение в шеренгу с заданным интервалом. ОРУ: с предметами, типа зарядки. Бег с изменением направления, скорости. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
55	Экспресс - тест: прыжки в длину с места Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
56	Экспресс - тест: подтягивание. Низкий старт.	1	0	1		Практическая работа
57	Экспресс - тест: бег в течение 6'.	1	0	1		Практическая работа
58	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
59	Бег 60 м. с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа
60	Бег 100 м.	1	0	1		Практическая работа

61	Бег 500 м	1	0	1		Практическая работа
62	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
63	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
64	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
65	УЗО	1	0	1		Практическая работа
66	<i>Модуль «Спорт»</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Бег 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости. Кроссовый бег 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.  Остановка катящегося мяча способом «наступления». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Обводка мячом ориентиров (конусов). Удары по катящемуся мячу с разбега. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС**

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1 .	Модуль «Легкая атлетика» Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке. Есть такая профессия – тренер.	1	0	0		Устный опрос
2 .	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг. Выполнение команд: «Прямо!». ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью, с изменением направления. СБУ.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3 .	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа <sup>282</sup>
4 .	Бег 60 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
5 .	Бег 100 м.	1	0	1		Практическая работа
6 .	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
7 .	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
8 .	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
9 .	Бег 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
10 .	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1		Практическая работа

11	Метание малого мяча 150 г. на	1	0	1		Практическая работа
12	Кроссовый бег 2000 м.					
13	Экспресс-тест: бег в течение 3'	1	0	1		Практическая работа
14	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
15	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
16	Экспресс-тест: бег в течение 6'	1	0	1		Практическая работа
17	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
18	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
19	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		283 Практическая работа
20	Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
22	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
23	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
24	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1		Практическая работа

26	<p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p> <p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p> <p>Строевые упражнения в движении противоходом, по диагонали, «змейкой»; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный (в процессе каждого урока)</p>	1	0	1		Практическая работа
27	Акробатика. Кувырки вперед – назад слитно	1	0	1		Практическая работа <sup>284</sup>
28	Кувырок вперед в стойку на лопатках М: кувырок назад в упор стоя врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с трех шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
29	Вертикальное равновесие, стойка на голове и руках	1	0	1		Практическая работа
30	Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа
31	Акробатическая комбинация	1	0	0		
32	<u>Упражнения в равновесии.</u> Прыжки на одной, полуприсед, равновесие на одной, сед углом. Упражнения в висах(м)	1	0	1		Практическая работа
33	Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Упражнения в висах(м)	1	0	1		Практическая работа
34	Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м)	1	0	1		Практическая работа
35	Прыжок ноги врозь (козел в длину, h- 110-115 см)	1	0	1		Практическая работа
36	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см)	1	0	1		Практическая работа
37	Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину h-110 см) Д	1	0	1		Практическая работа

38	<u>Висы и упоры.</u> Поднимание прямых ног до угла 90° из положения виса на гимнаст.стенке	1	0	1		Практическая работа
39	Подтягивание на высокой перекладине (м),	1	0	1		Практическая работа
40	Подтягивание на низ. перекладине из виса лежа (д)	1	0	1		Практическая работа
41	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой	1	0	1		Практическая работа
42	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1		Практическая работа
43	Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
44	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
45	Круговая тренировка	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа 285
47	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
48	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры». Закаливание организма при помощи обливания под душем. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0	1		Практическая работа
50	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Самоконтроль. Строевые упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной	1	0	1		Практическая работа

	скоростью <b>(в процессе каждого урока)</b>					
51	Волейбол. Прием мяча сверху, снизу двумя руками над собой, в парах	1	0	1		Практическая работа
52	Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1	0	1		Практическая работа
53	Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1	0	1		Практическая работа
54	Передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передач	1	0	1		Практическая работа
55	Передача на точность с собственного подбрасывания					работа
56	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх) через сетку	1	0	1		практическая работа
57	Чередование способов передачи сверху, в прыжке, отбивание кулаком, снизу	1	0	1		Практическая работа
58	Встречная передача после передачи над собой и поворот на 180	1	0	1		Практическая работа
59	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача	1	0	1		Практическая работа <sup>286</sup>
60	Нижняя боковая подача. Одиночное Блокирование. Учебно-тренировочные игры.	1	0	1		Практическая работа
61	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1	0	1		Практическая работа
62	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1	0	1		Практическая работа
63	Передача мяча в движении в парах	1	0	1		Практическая работа
64	Передача мяча в движении в тройках ( через центр, в отрыв, восьмерка)	1	0	1		Практическая работа
65	Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины	1	0	1		Практическая работа
66	Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1	0	1		Практическая работа
67	Бросок от головы, одной от плеча, в движении	1	0	1		Практическая работа
68	Бросок от головы, снизу двумя, одной Штрафной бросок	1	0	1		Практическая работа
69	Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1	0	1		Практическая работа
70	Бросок после ведения и двух шагов	1	0	1		Устный опрос
71	Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении	1	0	1		Практическая

72	Передачи мяча в движении в парах	1	0	1		Практическая работа
73	Ведение- два шага - бросок	1	0	1		Практическая работа
74	Ведение мяча с изменения направления, с поворотом	1	0	1		Практическая работа
75	Баскетбольная комбинация	1	0	1		Практическая работа
76	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
77	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
78	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
79	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
80	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
81	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
82	Модуль «Легкая атлетика». 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. Инструктаж по технике безопасности	1	0	1		Практическая работа
83	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления.	1	0	1		Практическая работа

	Равномерный бег. СБУ (в процессе каждого урока)					
84	Экспресс-тесты: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
85	Экспресс-тесты: подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
86	Экспресс-тесты: бег в течение 6'.	1	0	1		Практическая работа
87	Экспресс-тесты: бег 30 м с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа
88	УЗО	1	0	1		Практическая работа
89	Бег 60 м.	1	0	1		Практическая работа
90	Бег 100 м	1	0	1		Практическая работа
91	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
92	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа <sup>288</sup>
93	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
94	Бег 1500 м	1	0	1		Практическая работа
95	Кроссовый бег 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
96	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
97	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
98	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
99	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
100	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа

10 1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
10 2	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		10 2				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-6-7 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-7 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-6-7-класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/>

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, конусы, мячи для метания, скакалки, гим.скамейки, обручи, гим.палки, гим.козел, гим. конь, гим. бревно.

**ОБОРУДОВАНИЕ «ТОЧКИ РОСТА»** Табельные средства для оказания первой помощи

