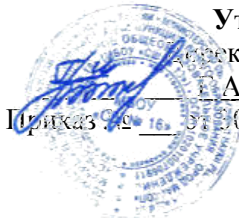


Комитет по образованию Администрации муниципального образования «Город Майкоп»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 16"
(МБОУ "СШ №16")
385003, Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Кирова, 30. тел.; (8772)52-10-06, [e-mail:ostrovv16@yandex.ru](mailto:ostrovv16@yandex.ru)

Принята
на методическом совете школы
Протокол № 5 от 28.08.2021г.

Утверждаю:
Директор школы
А.Шатилова
Приказ № 16 от 30.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(5 - 9 классы)

МАЙКОП
2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|------------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» | — |
| Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» | — |
| Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане | 6 |
| 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 7 |
| Личностные результаты | — |
| Метапредметные результаты | 9 |
| Предметные результаты | 11 |
| 5 класс | — |
| 6 класс | 12 |
| 7 класс | 13 |
| 8 класс | 15 |
| 9 класс | 16 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ | 18 |
| 5 класс | — |
| 6 класс | 20 |
| 7 класс | 22 |
| 8 класс | 24 |
| 9 класс | 26 |
| 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 34 |
| 5 класс | — |
| 6 класс | 66 |
| 7 класс | 89 |
| 8 класс | 116 |
| 9 класс | 145 |

Настоящая рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания школы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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 самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой 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, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного 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 учебного предмета, представленного 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 ему личностно-значимого смысла, в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность».

Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ на выбор образовательным организациям.

Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

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 подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе, составляет 350 часов: по часу в неделю в 5-9 классах.

Рекомендуемый третий час физической культуры в неделю реализуется за счёт внеурочной деятельности "Тропа здоровья" и "Спортивные игры".

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ООО

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, 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 в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подго-

товленности 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 бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- 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 учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, 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 учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых пра-

вил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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 лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровитель-

ный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);

- выполнять лазание 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 акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступания» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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 техни-

ческих 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 выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд 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;
- 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организации 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. Рассвет 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 их 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 зарядки. Упражнения на развитие гибкости и под-

вижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. *Гимнастика с основами акробатики:* кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания 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.

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 в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

Футбол: удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

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 по физической культуре. 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 работой за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражне-

ний, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазание по канату в три приёма (мальчики).

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, напрыгивания и спрыгивания.

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

Лыжная подготовка. 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.

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, передаче и бросках 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 игро-

вая 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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

7 класс

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

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

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов 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. Гимнастика с основами акробатики. 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 с 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 хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью 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.

Лыжная подготовка. Торможение и поворот 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.

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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

8 класс

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

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

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных 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. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

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.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками 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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

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 подростков.

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

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

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

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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»

Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками 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. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредель-

ных 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 сборанием 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. Упражнения 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. Гимнастика с основами акробатики. 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 лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусках; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки

со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

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

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

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

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

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

Лыжные гонки. 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.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, 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 рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся

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

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---|--|---|
| 5 класс (70 ч) | | |
| <p>Знания о физической культуре (2 ч)</p> | <p>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. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p> | <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"> — обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; — высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <p><i>Беседа с учителем</i>. Тема «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — интересуются работой спортивных секций и их расписанием; — задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни»</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>и его значением в жизнедеятельности современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none">— описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;— приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;— осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала). Тема «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none">— характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира;— излагают версию их появления и причины завершения;— анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|--|---|--|
| | | <p>игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> — устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр |
| <p>Способы самостоятельной деятельности (3ч)</p> | <p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки.</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> | <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня; — устанавливают связь влияния видов деятельности, их содержания и напряжённости на показатели работоспособности; — устанавливают причинно-следственную связь планирования режима дня школьника на изменения показателей работоспособности в течение дня. <p><i>Тематические занятия.</i> Тема «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; |

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 культурой и спортом

— составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.
Тематические занятия. Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:

- знакомятся с понятием «физическое развитие» как процессом взросления организма под влиянием наследственных программ;
- устанавливают связь и приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.

Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата). Тема «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:

- знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», их видами и возможными причинами нарушения;
- устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья: защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения.

Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов). Тема «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — измеряют показатели индивидуального физического развития (длина и масса тела; окружность грудной клетки, осанка); — выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; — заполняют таблицу индивидуальных показателей. <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</p> <ul style="list-style-type: none">— 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;— знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;— устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none">— выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье; на сонную артерию; в область сердца); |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — разучивают способ проведения «одномоментной пробы» в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; — разучивают способ проведения «одномоментной пробы» после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. <p><i>Мини-исследование.</i> Тема «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка; физкультминутки; занятия по профилактике нарушения осанки; спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема «Введение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют дневник физической культуры |
| <p>Физическое совершенствование (60 ч) <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> | <p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.</p> <p>Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.</p> <p>Упражнения на развитие координации (равновесие тела; точность движений; жонглирование малыми (теннисными) мячами).</p> <p>Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений (гантелей)</p> | <p><i>Рассказ учителя.</i> Тема «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями; — записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике по физической культуре. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник по физической культуре; — разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профи- |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p>лактики утомления во время учебных занятий.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; — закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; — записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник по физической культуре. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике по физической культуре; — разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руками и ногами, вращением туловища с большой амплитудой. |

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

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|---|--|
| | <p>Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики).</p> <p>Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p> | <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке (материал программы НОО); — описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); — совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (материал программы НОО: перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); — определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; — совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; — анализируют технику выполнения кувырка в группировке других учащихся, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кувырок назад в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none">— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке (материал программы НОО);— описывают технику выполнения кувырка назад 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;— анализируют технику выполнения других учащихся с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кувырок вперёд ноги скрестно»:</p> <ul style="list-style-type: none">— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд-назад ноги скрестно; |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); — определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги скрестно; — выполняют кувырок вперёд ноги скрестно по фазам и в полной координации; — анализируют технику выполнения других учащихся с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; — уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">— 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;— наблюдают технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках других учащихся, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none">— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;— уточняют технику его выполнения, наблюдая за техникой образца учителя;— описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;— повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения (материал программы НОО); |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; — разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; — контролируют выполнение прыжка другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений: и. п. — о. с. на краю гимнастического бревна, руки на поясе. 1 — толчком двумя ногами подпрыгнуть вверх; 2 — лёгким шагом дойти до противоположного края бревна, повернуться на 180°, руки в стороны, спина прямая; 3 — передвижение шагом с высоким подниманием коленей до противоположного края бревна, поворот нале- |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>во на 90°; 4 — передвижение приставным шагом до противоположного края гимнастического бревна; 5 — прыжок вперёд-вверх, толчком двумя ногами прогнувшись; 6 — мягкое приземление;</p> <ul style="list-style-type: none">— разучивают упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне; на низком гимнастическом бревне;— контролируют выполнение комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Лазание и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют технику лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом (повторение материала программы НОО);— знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазания одноимённым способом, описывают её по фазам движения;— разучивают лазание одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — контролируют выполнение упражнения другими учащимися, сравнивают его с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; — разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); — контролируют выполнение техники расхождения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |

| | | |
|-----------------|---|--|
| Лёгкая атлетика | <p>Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.</p> <p>Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют технику высокого старта (повторение материала программы НОО);— 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);— поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;— бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта (повторение материала программы НОО); |
|-----------------|---|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p>— разучивают стартовое и финишное ускорение;</p> <p>— бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги:</p> <p>— повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал программы НОО);</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>— контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none">— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику (повторение материала предыдущих классов);— 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. <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none">— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — анализируют образец техники метания учителя, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; — разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; — метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации |
| Лыжная подготовка | <p>Упражнения в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции.</p> <p>Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».</p> <p>Упражнения в спуске на лыжах с пологого склона в основной стойке. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала. Тема «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (материал программы НОО); — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>возможные ошибки в технике передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none">— определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;— повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;— ведут наблюдения за техникой выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом других учащихся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции (материал программы НОО); |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — ведут наблюдения за техникой 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. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят её 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; |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — ведут наблюдения за техникой выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке (материал программы НОО); — ведут наблюдения за техникой выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; — разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---------------------------------------|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — 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; — ведут наблюдения за техникой выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) |
| <p>Спортивные игры. Баскетбол</p> | <p>Упражнения игры баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; — закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах на основе материала программы НОО); — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в пере- |

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

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — разучивают технику ведения баскетбольного мяча по кругу и змейкой. <i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: — 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; — описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; — разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |

| | | |
|-----------------|---|---|
| <p>Волейбол</p> | <p>Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча (материал программы НОО); — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; — разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; — ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, опре- |
|-----------------|---|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <p>деляют 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 (используют материал программы НОО);</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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 |

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

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; — закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (материал программы НОО). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча по прямой, по кругу, змейкой, выделяют отличительные элементы в их технике, делают выводы; — закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения (материал программы НОО). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p>материала). Тема «Обводка мячом ориентиров (конусов)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; — ведут наблюдения за техникой выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) |
| <p>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (29 ч) Модуль: «Базовая физическая подготовка»</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 программами модулей физической культуры, рекомендованных Министерством просвещения РФ, или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в ос-</p> |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---|--|---|
| | | <p>новой образовательной программе образовательной организации). Тема «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности |
| 6 класс (70ч) | | |
| <p>Знания о физической культуре (3 ч)</p> | <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы</p> | <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и международного олимпийского движения; — знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; — осмысливают Олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития Олимпийского |

| | | |
|--|--------------------------------------|--|
| | | <p>движения, приводят примеры её гуманистической направленности.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают их влияние на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; — рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах (1896); — приводят примеры первых олимпийцев вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями |
| Способы самостоятельной деятельности (6 ч) | Ведение дневника учащегося 6 класса. | <i>Беседа с учителем.</i> Тема «Составление дневника по физической культуре»: |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|--|--|
| | <p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.</p> <p>Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> | <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника по физической культуре; — заполняют дневник по физической культуре в течение учебного года. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Физическая подготовка человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; — устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; — устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Правила развития физических качеств»:</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none">— знакомятся с основными показателями физической нагрузки «интенсивность» и «объём», способами их дозревания 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). <p><i>Мини-исследование.</i> Тема «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; — определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; — знакомятся с правилом непрерывного и постепенного 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 их 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. |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p><i>Тематические занятия.</i> Тема «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none">— 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. <p><i>Тематические занятия.</i> Тема «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none">— знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;— знакомятся с правилами и способами расчёта объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; — составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник по физической культуре. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; — знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; |

| | | |
|---|---|--|
| | | — знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения |
| <p>Физическое совершенствование 58 часов <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> | <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. 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</p> | <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Правила безопасности мест занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none">— повторяют ранее изученные правила техники безопасности (материал программы НОО);— углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, генетических правил по организации безопасного проведения занятий. <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none">— определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;— отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);— разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры. |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; — составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; — разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник по физической культуре, выполняют комплекс в режиме учебного дня. <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); — составляют комплекс физкультпаузы и его разучивают (возможно, с музыкальным сопровождением); — включают содержание комплекса в дневник по физической культуре и планируют его выполнение в режиме учебного дня |

| | | |
|---|---|---|
| <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Гимнастика с основами акробатики</p> | <p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега, способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).</p> <p>Лазание по канату в три приёма (мальчики).</p> <p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и</p> | <p><i>Практические занятия.</i> Тема «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации (материал предыдущих классов); — 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 с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); — составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Опорные прыжки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют технику ранее разученных опорных прыжков (материал 5 класса); — наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков, выделяют отличительные признаки и делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; |
|---|---|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|---|---|
| | <p>траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)</p> | <ul style="list-style-type: none"> — разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; — контролируют выполнение опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия.</i> Тема «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке (материал предыдущих классов); — разучивают упражнения на гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись; — составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; — контролируют выполнение упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none">— повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (материал 5 класса);— наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;— описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;— контролируют выполнение техники перемаха вперёд и назад 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; |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; — контролируют выполнение упора ноги врозь на гимнастической перекладине другими учащимися, сравнивают его 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. <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Лазание по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; — описывают технику выполнения лазания по канату в три приёма, разучива- |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>ют выполнение упражнений по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none">— контролируют выполнение техники лазания по канату другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстраций). Тема «Упражнения ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none">— повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения танцев «Галоп», «Полька», «Летка-енка» (материал предыдущих классов);— разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (например: передвижения приставным шагом с движением рук и туловища; приседы и полуприседы с отведением одной ноги 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. |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|---|--|
| | | <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</p> |
| Лёгкая атлетика | <p>Беговые упражнения: старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; — описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; — ведут наблюдения за техникой выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют его фазы и элементы, делают выводы; — описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения спринтерского бега другими уча- |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>щимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none">— 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 фазам и в полной координации;— ведут наблюдения за техникой выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного). Тема «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none">— наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют его фазы и элементы, делают выводы; |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень» (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром):</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность (материал предыдущих классов); |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — 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; — ведут наблюдения за техникой метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</p> |
| <p>Лыжная подготовка</p> | <p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах (материал предыдущих классов); — повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона (материал предыдущих классов); — наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; — разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Преодоление неболь-</p> |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| | | <p>ших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику их выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; — разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; — ведут наблюдения за техникой преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов</p> |
| <p>Спортивные игры. Баскетбол</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. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p> | <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол (материал предыдущих классов); — знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча: передвижения в стойке баскетболиста; прыжком |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <p>вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановке двумя шагами, остановке прыжком; поворотам на месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> — анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; — разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; — ведут наблюдения за выполнением 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. <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p> |

| | | |
|-----------------|--|--|
| <p>Волейбол</p> | <p>Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол (материал предыдущих классов); — разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; — разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; — играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий |
| <p>Футбол</p> | <p>Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол (материал предыдущих классов); — знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; — описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); — разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; — играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</p> |
| <p><i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (11 ч)</i></p> | <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов</p> | <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с примерными программами модулей физической культуры, рекомендованных Министерством просве</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Модуль: «Базовая физическая подготовка»</p> | <p>спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p> | <p>щением РФ, 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"> — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| <p>7 класс (70 ч)</p> | | |
| <p>Знания о физической культуре (2 ч)</p> | <p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p> | <p><i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций). Тема «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; — «Первый Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; — «Участие российских спортсменов на Пярых Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p>— «Первая Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России».</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций). Тема «Олимпийское движение в СССР и современной России». Темы проектов:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; — «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; — «История летних Олимпийских игр в Москве»; — «История зимних Олимпийских игр в Сочи». <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; — обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; |

| | | |
|---|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; — обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; — обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; — узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта |
| <p>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</p> | <p>Ведение дневника по физической культуре в 7 классе. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятия</p> | <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема «Ведение дневника по физической культуре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составление и правила заполнения дневника по физической культуре в течение учебного года. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема</p> |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|--|---|
| | <p>двигательного умения и двигательного навыка.</p> <p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.</p> <p>Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой</p> | <p>«Понятие «техническая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют её значение в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; — изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение» и «двигательный навык»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; |

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

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <p>кой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия; сравнение с эталонной техникой; сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); — проводят оценивание техники разученных упражнений и определяют качество их освоения. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; — приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; |

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

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке (материал 6 класса); — 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; <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций). Тема «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; — анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажёрным устройствам, располагающимся в местах занятий; |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">— приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения;— изучают гигиенические правила планирования содержания занятий на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none">— знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой;— обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;— оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;— анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздорови- |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---|---|--|
| | | <p>тельной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)</p> |
| <p>Физическое совершенствование (55 ч) <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> | <p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p> | <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; — разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); — измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); — определяют мышечные группы для их направленного развития, отбирают необходимые упражнения; — составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; — планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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) режимах; — составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; — разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня |
| <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Гимнастика с основами акробатики</p> | <p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений, с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).</p> | <p><i>Практические занятия.</i> Тема «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют акробатическую комбинацию из хорошо ранее освоенных упражнений и добавляют упражнения из новой комбинации; — разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|--|--|
| | <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)</p> | <p>— ведут наблюдения за выполнением технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия.</i> Тема «Акробатические пирамиды»:</p> <p>— знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;</p> <p>— анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;</p> <p>— разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (совместное обучение в парах и тройках).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <p>— наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — 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 (6—8 упражнений). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Лазание по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют и закрепляют технику лазания по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в два приёма, обсуждают фазы его выполнения и сравнивают их с техникой лазания в три приёма; — определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; — составляют план самостоятельного обучения лазанию по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; — ведут наблюдение и контролируют технику выполнения лазания по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанию по канату в два приёма.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения степ-аэробики»:</p> |

| | | |
|-----------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — 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 |
| Лёгкая атлетика | <p>Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом. Эстафетный бег.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом наступания, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; — описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; — наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <p>(препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> — описывают технику выполнения преодоления препятствия через гимнастическую скамейку способом прыжкового бега, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; — контролируют выполнение техники прыжкового бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способом наступания на препятствие и способом прыжкового бега.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Эстафетный бег»:</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">— наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и 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 выполнение техники эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча в катящуюся мишень».</p> <ul style="list-style-type: none">— наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по дви- |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|--|---|
| | | <p>жущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</p> <p>— анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</p> |
| Лыжная подготовка | <p>Торможение упором при спуске с пологого склона.</p> <p>Поворот упором при спуске с пологого склона.</p> <p>Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Торможение на лыжах способом упора».</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> |

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

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона <i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; — составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">— наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;— составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;— совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;— ведут наблюдения за техникой переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> 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> |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---------------------------------------|---|--|
| <p>Спортивные игры. Баскетбол</p> | <p>Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; — составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (материал 6 класса); |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">— 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 её освоения по фазам и в полной координации;— ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине (материал 5—6 классов);— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|--|--|
| | | <p>и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют отличия в технике выполнения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> — планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) |
| Волейбол | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | <i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Верхняя прямая подача мяча»: |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;— планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;— ведут наблюдения за техникой выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none">— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); — разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) |
| Футбол | <p>Средние и длинные передачи футбольного мяча.</p> <p>Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Средние и длинные передачи футбольного мяча»;</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; — разучивают технику длинных и коротких передач по прямой и по диагонали (обучение в группах). |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; — разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); — знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; — разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); — совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| <p><i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</i> (10ч) Модуль «Базовая физическая подготовка»</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 программами модулей физической культуры, рекомендованных Министерством просвещения РФ, или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образо-</p> |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|--|---|---|
| | | <p>вательной программе образовательной организации). Тема «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 8 класс (102 ч) | | |
| <p>Знания о физической культуре (2ч)</p> | <p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p> | <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры»; — «Спортивно-ориентированное направление физической культуры»; — «Прикладно-ориентированное направление физической культуры». <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презента</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>ций, подготовленных учащимися). Тема «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none">— анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;— анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;— готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой со всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека». <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none">— анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», её цели и задачи, приводят примеры её социальной целесообразности;— готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---|---|---|
| | | физической культуры как социального явления»; «Лечебная физическая культура, её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр» |
| Способы самостоятельной деятельности (3ч) | <p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</p> | <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; — измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; — планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. <p><i>Учебный диалог.</i> Консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none">— изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;— измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);— подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;— планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. <p><i>Учебный диалог.</i> Консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — 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 (материал 6 класса); — знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; — составляют план спортивной подготовки на месячный цикл с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; — составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. <p><i>Учебный диалог.</i> Консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месячный цикл и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> |

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

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|--|---|--|
| <p>Физическое совершенствование (50 ч)</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> | <p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p> | <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток (материал 6—7 классов) — знакомятся с понятием «релаксация», анализируют её видовые направления (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; — знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; — знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; — знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в |

| | | |
|---|--|--|
| | | определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки |
| <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Гимнастика с основами акробатики</p> | <p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).</p> <p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p> | <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине (материал 6—7 классов); — 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: и.п. — упор стоя: 1 — толчком обеими ногами подъём переворотом в упор; |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <p>2 — перемах правой ногой в упор верхом; 3 — перемах левой ногой в упор сзади; 4 — спад назад в вис согнувшись; 5 — перехват левой ногой внутрь, вис завесом на правой ноге; 6 — вторым махом завесом на правой ноге подъём в упор верхом; 7 — перемах правой ногой назад в упор; 8 — махом назад соскок с поворотом на 90°;</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; — контролируют выполнение упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях» (5—6 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях (материал 7 класса);— 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: и.п. — толчком двумя ногами, вскок в упор на концах жердей:<ol style="list-style-type: none">1 — размахивание в упоре, махом вперёд сед ноги врозь;2 — перехват руками вперёд;3 — сгибая руки и опираясь на них кувырок вперёд в сед, ноги врозь;4 — перемах внутрь;5 — передвижение в упоре на руках вперёд прыжками до конца жердей;6 — махом назад соскок влево прогнувшись с хватом рукой о жердь;— составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <p>— контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p> <p>— знакомятся с понятием «вольные упражнения» как упражнения спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений: кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др. (материал 5—6 классов);</p> |

| | | |
|-----------------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений (материал 5—7 классов); — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики (материал 7 класса); — 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 выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p> |
| Лёгкая атлетика | <p>Легкоатлетические упражнения: кроссовый бег.</p> <p>Легкоатлетические упражнения:</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кроссовый бег»:</p> |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|---|---|
| | <p>прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в дисциплинах лёгкой атлетики.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие и средние дистанции.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах: прыжки и метание спортивного снаряда</p> | <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «кроссовый бег» как вид лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; — знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); — сравнивают их технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; — разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; — разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. <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">— закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (материал 6—7 классов);— контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);— знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;— 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). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись для самостоятельных занятий.</p> |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с основными разделами положения о соревнованиях, правилами допуска к их участию и оформления необходимых документов; — знакомятся с правилами соревнований по беговым и технически дисциплинам (5-я ступень комплекса); — тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> (с использованием ранее разученного материала, тематических статей и видеороликов из Интернета). Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; — определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>физических качеств и обучения технике 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;</p> <ul style="list-style-type: none">— составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;— совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;— развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;— совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;— развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции. |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.</p> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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 качеств и обучения технике 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; |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — 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. <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p> |
| <p>Лыжная подготовка</p> | <p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|--|--|
| | бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции | <ul style="list-style-type: none"> — описывают технику выполнения одно-временного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; — разучивают подводящие упражнения, фазы движения одно-временного бесшажного хода и передвижение в полной координации; — контролируют технику выполнения передвижения на лыжах одно-временным бесшажным ходом другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов (материал 7 класса);— знакомятся с образцом техники преодоления препятствия широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;— знакомятся с образцом техники преодоления препятствия 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 перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику торможения упором (материал 7 класса); — 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. <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно (материал 7 класса);— знакомятся с образцом перехода с техники 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 перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного</p> |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---------------------------------------|--|--|
| | | лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения |
| <p>Спортивные игры. Баскетбол</p> | <p>Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Повороты с мячом на месте»: — закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча (материал 7 класса); — знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: — закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу (материал 6—7 классов); — знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">— разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);— знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;— разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди (материал 6—7 классов);— 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 выполнения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <p>— контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <p>— знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <p>— описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их реше-</p> |

| | | |
|----------|---|--|
| | | <p>ния, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none">— 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). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий</p> |
| Волейбол | <p>Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none">— знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;— описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи об- |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <p>учения и планируют последовательность их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; — контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Методические рекомендации учителя по самостоятельному решению задач разучивания прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> |

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

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|---|---|
| | | <p><i>Учебный диалог.</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</p> |
| Футбол | <p>Правила игры в мини-футбол. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия игроков в футболе</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; — разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); — знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; — разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); |

| | | |
|--|--|--|
| | | — играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (15 ч)</i> Модуль: «Базовая физическая подготовка» | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | <i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с примерными программами модулей физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанных учителями физической культуры и представленных в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 9 класс (68 ч) | | |
| Знания о физической культуре (1ч) | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. | <i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения: |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|---|--|
| | <p>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура</p> | <ul style="list-style-type: none"> — Что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние? — Почему занятия физической культурой и спортом несовместимы с вредными привычками? — Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни? <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношение к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристских походах; — рассматривают вопросы организации и задач этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; — знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристской палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивака. |

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

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---|--|---|
| Способы самостоятельной деятельности (3ч) | <p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления здоровья.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p> | <p><i>Тематическое занятие.</i> Тема «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (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. <p><i>Тематическое занятие.</i> Тема «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>оздоровительными свойствами: снятие психического напряжения, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.;</p> <ul style="list-style-type: none">— знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. <p><i>Мини-исследование.</i> Тема «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none">— знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы об их предназначении и 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. <p><i>Тематическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема «Оказание</p> |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|--|--|---|
| | | <p>первой помощи во время самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий и характерными их признаками: ушибы; потёртости; вывихи; судороги мышц; обморожение; тепловой и солнечный удары; — знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; — наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и разучивают их (обучение в группе); — контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| <p>Физическое совершенствование (42 ч) <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> | <p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.</p> | <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p> | <ul style="list-style-type: none">— знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают его связь с регулярными занятиями физической культурой и спортом;— знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;— знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none">— знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;— знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его; включают в режим учебного дня и учебной недели. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминутки, для профилактики неврозов, нарушения осанки и избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма (материал 5—8 классов); — включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и их разучивают |
| <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Гимнастика с основами акробатики</p> | <p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включе-</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). «Тема «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в его выполнении; — анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; — разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>нием полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p> <p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p> | <ul style="list-style-type: none">— ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>«Тема «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <ul style="list-style-type: none">— изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в выполнении;— анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;— разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;— ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); — ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>«Размахивания в висе на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none">— 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;— ведут наблюдения за техникой выполнения размахивания другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по обучению технике размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <ul style="list-style-type: none">— изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины, и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <p>— составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;— наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;— составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;— ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> |
|--|--|--|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — 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; — ведут наблюдения за техникой 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; |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none">— ведут наблюдения за техникой 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 её разучивают (10—12 элементов и упражнений). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none">— закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;— наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;— составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; |
|--|--|---|

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--|
| | | <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного). Тема «Упражнения черлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; — отбирают упражнения, анализируют технические их сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая связки); — разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); |

| | | |
|-----------------|--|---|
| | | <p>— подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений между участниками группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p> |
| Лёгкая атлетика | <p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none">— рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;— ведут наблюдения за техникой выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none">— рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> — ведут наблюдения за техникой выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). |
| Лыжная подготовка | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного на другой лыжные ходы | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; — ведут наблюдения за техникой выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| Спортивные игры. Баскетбол | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> |

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

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

| | | |
|---|---|---|
| | | — играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| <p><i>Прикладно-ориентированная двигательная (22 ч)</i> Модуль «Базовая физическая подготовка»</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 программами модулей физической культуры, рекомендованных Министерством просвещения РФ, 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"> — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |