Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 22

РАССМОТРЕНО
на заседании школьного
одического объединения учителей
естественно-научных предметов
Руководитель ШМО
_____/К.С.Ширяева/
Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместители директора по учебной
тельности
_____/В.А.Слехтина/
_____/Е.А. Колесникова/
Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 22
_____/И.Н. Смирнов/
Приказ № 190-о п.3
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
предметная область «Физическая культура»

5-9 классы

Срок реализации рабочей программы: 5 лет

Структура рабочей программы

1. Содержание учебного предмета…….3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета……11
3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании……17

I. Содержание учебного предмета

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания

Пояснительная записка

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

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

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

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

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно

использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно - процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные

гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

В связи с недостаточным материально-техническим обеспечением учреждения модуль «Лыжные гонки» заменён углублённым изучением материала модуля «Спортивные игры». Модуль «Плаванье» отменяется из-за отсутствия материально-технического оснащения учреждения.

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

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему обучению на уровне среднего общего или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 34 часов из общего числа часов.

При разработке рабочей программы по физической культуре следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке программы по физической культуре учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО и в Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

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

Спортивно - оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 6 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 7 классе.

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

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

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 8 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

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

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 9 классе.

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.

Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).

Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения

в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы

общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения

с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывноинтервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой

и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением 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 непрерывноинтервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

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

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

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

-готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

Метапредметные результаты:

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

-осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

-характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

-устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

-устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

-вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

-составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

Предметные результаты

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

-передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

-демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

-демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

-измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; подготавливать 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

-выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

-выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

-объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни; объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

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

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

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

-выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

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

-демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

-проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

-проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

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

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

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

-выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

-соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

-демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

-понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

-определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

-составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

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

-соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником; выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

3.1. Распределение часов рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения

Класс	5	6	7	8	9	Итого
Количество часов в неделю	2	2	2	2	2	10
Количество учебных недель	34	34	34	34	34	170
Количество часов в год	68	68	68	68	66	340

3.2. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета

5 класс

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

		Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; - устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. 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.	***Беседа с учителем*** (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»: - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»: - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»: - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели

		физического развития Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»: - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) ***Индивидуальные самостоятельные занятия*** (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»: - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных показателей *Самостоятельные занятия* (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. ***Коллективное обсуждение*** (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и

		временем года; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - 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 ***Проведение эксперимента*** (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»: - выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); - разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; - разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; ***Мини-исследование***. Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др): - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; - сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; - проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм ***Самостоятельные практические занятия***. Тема: «Ведение дневника физической культуры»: - составляют дневник физической культуры.

Физическое совершенствование **(66 ч).** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	*Рассказ учителя.* Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения утренней зарядки»: - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий *Индивидуальные занятия.* Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; - записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног,

		вращением туловища с большой амплитудой *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие координации»: - записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на формирование телосложения»: - разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.
Спортивно - оздоровительная деятельность **Модуль** **«Гимнастика»**	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90□, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	*Рассказ учителя* Тема: «Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); - совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;

		- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; - описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; - разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; - выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)

		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; - разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки): - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема:

		«Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»: - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»: - закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; - знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; - разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; - разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Модуль **«Лёгкая атлетика»**	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике

		безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации
Модуль ***«Спортивные игры».*** **<u>Баскетбол</u>**	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на

		месте (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; - разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой» *Практические занятия* (с использованием 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; - контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).

Волейбол	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; - разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют

		различия в технике выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
Футбол	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»: - 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 *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема:

		«Обводка мячом ориентиров» (конусов): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
Модуль **«Спорт» (30 ч)**	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

6 класс

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	*Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: 6 обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; - знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; - осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: - анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; - рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: - знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; - приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.

Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	*Беседа с учителем* Тема: «Составление дневника физической культуры»: - знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; - заполняют дневник физической культуры в течение учебного года *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»: - 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 *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»: - знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; - знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; - рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; - разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; - знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической

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

		физической подготовкой»: - знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; - знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; - разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; - составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры *Тематические занятия* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»: - обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; - знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; - знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения
Физическое совершенствование (64 ч) ***Физкультурно - оздоровительная деятельность***	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для	*Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: - повторяют ранее изученные правила техники безопасности; - углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий *Самостоятельные занятия* Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:

	физкульт пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	- 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 панируют их в дневнике физической культуры *Самостоятельные занятия* Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: - 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 физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня *Самостоятельные занятия* Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»: - отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); - составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); - включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня
Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль* *«Гимнастика»*	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями	*Практические занятия* (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»: - повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх

	из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики)	с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); - составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»: - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия (*с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию

		подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; - наблюдают и анализируют образец техники перемаха 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 технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату в три приёма»: - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;

		- описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»: - повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); - составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; - разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения».
Модуль *«Лёгкая атлетика»*	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»: - наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; - контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;

		- описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; - разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

		Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»: - повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; - наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; - разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; - контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»
Модуль *«Спортивные игры».* <u>Баскетбол</u>	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	*Самостоятельные занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: - совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; - знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); - анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; - разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);

		- изучают правила и играют с использованием разученных технических действий *Учебный диалог Тема*: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»
Волейбол	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»: - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; - разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; - разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
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.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; - знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; - описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; - разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения удара по 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 *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»
Модуль *«Спорт» (30 ч)*	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	*Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещением Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

7 класс

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	*Коллективное обсуждение:* (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А Д Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России» *Коллективное обсуждение (*подготовка проектов и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»: - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; - обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и

		спортом»: - узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные 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
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	*Беседа с учителем* Тема: «Ведение дневника физической культуры»: - составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка»: - осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; - знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время

		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 *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»: - обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; - устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; - разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); - оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»: - рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; - приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; - анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);

		- разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой *Беседа с учителем* Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»: - знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть; - определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»: - повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; - знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; - выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций) Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»: - анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;

		- изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»: - знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; - обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; - оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; - анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем).
Физическое совершенствование (64 ч). ***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	С*амостоятельные занятия* Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: - 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); - определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; - планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике

		физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела *Самостоятельные занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: - отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; - составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня
Спортивно - оздоровительная деятельность. *Модуль* *«Гимнастика»*	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	Практические занятия. Тема: «Акробатическая комбинация»: - составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; - разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) Практические занятия Тема: «Акробатические пирамиды»: 6 знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; - анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; - разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема:

		«Стойка на голове с опорой на руки»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье по канату в два приёма»: - повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; - определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма» Практические

		занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения степ-аэробики»: - просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); - составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; - подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ- аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса
Модуль *«Лёгкая атлетика»*	Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»: - наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»:

		- наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; - разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог Тема*: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; - анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»
Модуль *«Спортивные игры»:* <u>Баскетбол</u>	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: - 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)

		Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»: - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»: - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы

		их устранения (работа в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).
Волейбол	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Верхняя прямая подача мяча»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; - разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (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	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилами с использованием разученных технических приёмов	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»: - 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) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия игры футбол»: - 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).
Модуль «Спорт» (30 ч)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:

		- осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

8 класс

Программные разделы и темы	**Программное содержание**	**Характеристика деятельности учащихся**
Знания о физической культуре (3 ч)	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	*Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физическая культура в современном обществе» Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно – ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации) *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: - анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций,

		подготовленных учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»: - анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; - готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»
Способы самостоятельной деятельности (5 часов)	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	*Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция нарушения осанки»: - 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 *Учебный диалог*: консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция избыточной массы тела»: - 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 корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;

		- планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты *Учебный диалог*: консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»: - знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; - повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; - знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; - составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; - составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие *Учебный диалог*: консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»; - 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
Физическое совершенствование (64 ч). ***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	*Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: - повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки
Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль* *«Гимнастика»*	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, 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	*Учебный диалог*: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):

	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).	- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) *Учебный диалог*: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений): - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

		Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»: - знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др); - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики; - составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); - разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Учебный диалог*: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях
Модуль *«Лёгкая атлетика»*	Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кроссовый бег»: - знакомятся с кроссовым бегом как видом 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

	снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации *Учебный диалог*: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»: - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Учебный диалог*: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:

		- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО *Самостоятельные индивидуальные занятия* Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»: - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); - 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 *Учебный диалог*: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и

		составлению планов-конспектов *Самостоятельные индивидуальные занятия* Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»: - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; - развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений *Учебный диалог*: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов
Модуль ***«Спортивные игры».*** **<u>Баскетбол</u>**	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты с мячом на месте»: - закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема:

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

		самостоятельных занятий *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»: - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) *Учебный диалог*: консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.
Волейбол	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»: - знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; - описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; - контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими

		учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Учебный диалог* Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»: - знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; - формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) *Учебный диалог* Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности».
Футбол	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала Интернета) Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:

	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).	- 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)
Модуль ***«Спорт» (30 ч)***	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	*Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

9 класс

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально- прикладная физическая культура.	*Коллективная дискуссия* (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросы для обсуждения: - что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; - почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; - какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Пешие туристские подходы»: - обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; - рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; - знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака *Коллективное обсуждение* (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»: - знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизнисовременного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой

		деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления 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
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	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.	*Тематические занятия* (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Восстановительный массаж»: - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; - разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); - составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение *Тематические занятия* (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Банные процедуры»: - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности

		Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональных резервов организма»: - знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»: - знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).
Физическое совершенствование (64 ч). ***Физкультурно - оздоровительная деятельность***	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	*Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и 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 *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели *Самостоятельные занятия* (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»: - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их
Спортивно - оздоровительная деятельность. ***Модуль*** ***«Гимнастика»***	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед 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	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Длинный кувырок с разбега»: - изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной

	с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог*: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»: - изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; - разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог*: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Акробатическая комбинация»: - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог*: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического

		выполнения *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»: - изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; - разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог*: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»: - изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; - контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»: - составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог*: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического

		выполнения *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог*: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»: - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной

		координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений) *Учебный диалог*: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог*: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения черлидинга»: - знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; - отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражне- ния среди участников группы

		(10—12 упражнений включая «связки»); - разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); - подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение) *Учебный диалог*: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом
Модуль ***«Лёгкая атлетика»***	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»: - рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
Модуль ***«Спортивные игры».*** **<u>Баскетбол</u>**	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и

		выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Волейбол	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Футбол	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в футболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах

		нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Модуль ***«Спорт»*** ***(30 ч)***	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этническихигр.	*Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

3.1. Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов и учёт рабочей программы воспитания при освоении тем учебного предмета

5 -9 класс

№	Раздел. Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Ключевые воспитательные задачи	Кол-во часов
1.	**Знания о физической культуре**	https://rosuchebnik.ru/	Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.	3
2.	**Способы самостоятельной деятельности.**	http://fizkultura-na5.ru/	Выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.	5
3.	**«Физическое совершенствование».** Физкультурно-оздоровительная деятельность.	http://www.fizkulturavshkole.ru/	Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.	5
	Модуль «Гимнастика»	http://www.fizkulturavshkole.ru/	Развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.	15
	Модуль «Легкая атлетика»	http://www.fizkulturavshkole.ru/		17
				11
	Модуль «Спортивные игры»			

	Баскетбол	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632	Обучение основам базовых видов двигательных действий.	5
	Волейбол	https://www.uchportal.ru/load/101		17
	Футбол	https://www.uchportal.ru/load/101		8
4.	**Модуль «Спорт»**	https://fk-i-s.ru/	Содействовать военно-патриотическому воспитанию.	3

Программа воспитания школы включает модуль «Школьный урок», который определяет воспитательные возможности урока. Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся
над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Приоритетные задачи воспитания на уровне основного общего образования

В воспитании обучающихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития обучающегося, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании обучающихся, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями обучающихся подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для обучающихся приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений обучающихся.

3.2. Тематическое планирование (распределение тем и содержания учебного предмета по урокам)

5 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов
		Всего
	Знания о физической культуре 1 час; Модуль «Лёгкая атлетика» – 10 часов;Футбол 5 часов	
1	Вводный инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-2-2-2019, №Б-019-4-2019. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	**1**
2	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	**1**
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	**1**
4	**Тестирование 30 метров с высокого старта.**	**1**
5	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. **Тестирование 1000 метров.**	**1**
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	**1**
7	Прыжки в высоту с прямого разбега	**1**
8	**Тестирование – прыжок в длину с места на результат.** Знакомство с историей древних Олимпийских игр	**1**
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	**1**
10	Метание малого мяча на дальность	**1**
11	**Тестирование метания мяча на дальность**	**1**
12	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019. Удар по неподвижному мячу	**1**
13	Удар по неподвижному мячу. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью	**1**

14	Ведение футбольного мяча	**1**
15	**Зачёт: ведение футбольного мяча.**	**1**
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.	**1**
	Гимнастика 15; Способы самостоятельной деятельности 1	
1(17)	Вводный инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-3-2019. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	**1**
2 (18)	Кувырок вперёд в группировке	**1**
3 (19)	Кувырок вперёд в группировке	**1**
4 (20)	Кувырок назад в группировке. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	**1**
5 (21)	Кувырок назад в группировке	**1**
6(22)	Кувырок вперёд ноги «скрёстно». Способы измерения и оценивания осанки.	**1**
7(23)	Кувырок вперёд ноги «скрёстно».	**1**
8 (24)	Кувырок назад из стойки на лопатках	**1**
9(25)	Кувырок назад из стойки на лопатках. Составление дневника физической культуры	**1**
10(26)	**Зачёт: акробатическая комбинация.**	**1**
11(27)	Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):	**1**
12(28)	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	**1**
13(29)	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	**1**

14(30)	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	**1**
15(31)	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	**1**
16(32)	**Тестирование: подтягивание на высокой и низкой перекладине**	**1**
	Физическое совершенствование 1 час; Волейбол 19 часов	
1(33)	Вводный инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	**1**
2(34)	Передвижения игрока по волейбольной площадке.	**1**
3(35)	Передвижения игрока по волейбольной площадке.	**1**
4(36)	Передача мяча сверху. Правила спортивных игр.	**1**
5(37)	Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передача мяча снизу и сверху.	**1**
6(38)	**Зачёт. Передача мяча над собой.**	**1**
7(39)	Передача мяча в парах.Приём мяча снизу. Учебная игра.	**1**
8(40)	Приём и передача мяча снизу. Эстафеты.	**1**
9(41)	Нижняя боковая подача мяча. Передачи через сетку.	**1**
10(42)	Верхняя передача в прыжке. Учебная игра.	**1**
11(43)	**Зачёт. Приём мяча снизу. Учебная игра.**	**1**
12(44)	Подача и приём мяча после подачи.	**1**
13(45)	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча через сетку.	**1**
14(46)	Передача мяча снизу, сверху после перемещения. Учебная игра.	**1**
15(47)	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	**1**
16(48)	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	**1**

17(49)	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	**1**
18(50)	**Зачёт: верхняя передача мяча в парах.**	**1**
19(51)	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	**1**
20(52)	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	**1**
	Баскетбол 5; Лёгкая атлетика 7; Знания о физической культуре 1;Футбол 3	
1(53)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	**1**
2(54)	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	**1**
3(55)	Ведение баскетбольного мяча. Формирование телосложения с использованием внешних отягощений	**1**
4(56)	Ведение баскетбольного мяча	**1**
5(57)	**Зачёт: ведение мяча с обводкой стоек**	**1**
6(58)	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	**1**
7(59)	**Тестирование: подтягивание на высокой и низкой перекладине**	**1**
8(60)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	**1**
9(61)	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта, культурно - этнических игр.	**1**
10(62)	Прыжки в высоту с прямого разбега	**1**
11(63)	**Тестирование: прыжок в длину с места.**	**1**
12(64)	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. .**Тестирование 30 метров.**	**1**
13(65)	**Тестирование 1000 метров**	**1**

14(66)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019. Ведение футбольного мяча	**1**
15(67)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	**1**
16(68)	Обводка мячом ориентиров» (конусов)	**1**
Общее количество часов по программе		**68**

3.2. Тематическое планирование (распределение тем и содержания учебного предмета по урокам)

6 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов
		Всего
	Знания о физической культуре 1 час; Модуль «Лёгкая атлетика» – 10 часов; Футбол 5 часов	
1	Вводный инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019. Бег на короткие дистанции.	**1**
2	Высокий старт. Стартовый разгон	**1**
3	Спринтерский бег. **Тест. Бег 30м.**	**1**
4	Прыжковые упражнения	**1**
5	**Тест. Прыжок в длину с места**	**1**
6	**Тест. Бег 2000м.**	**1**
7	Метание малого теннисного мяча	**1**
8	Метание мяча в подвижную мишень	**1**
9	**Тестирование метания мяча.**	**1**
10	Передача эстафеты. Круговая эстафета	**1**

11	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	**1**
12	Вводный инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019. Техника передвижения футболиста.	**1**
13	Удар по мячу ногой	**1**
14	Остановка мяча	**1**
15	Ведение мяча	**1**
16	Групповые взаимодействия двух, трёх и более игроков.	**1**
	Гимнастика 15 часов; Способы самостоятельной деятельности 1	
1(17)	Вводный инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-3-2019. Правила и гигиенические требования к проведению процедур восстановительного массажа.	**1**
2 (18)	Кувырок вперёд в группировке	**1**
3 (19)	Кувырок вперёд в группировке	**1**
4 (20)	Кувырок назад в группировке. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	**1**
5 (21)	Кувырок назад в группировке	**1**
6(22)	Кувырок вперёд ноги «скрёстно». Способы измерения и оценивания осанки.	**1**
7(23)	Кувырок вперёд ноги «скрёстно».	**1**
8 (24)	Кувырок назад из стойки на лопатках	**1**

9(25)	Кувырок назад из стойки на лопатках. Составление дневника физической культуры	**1**
10(26)	**Зачёт: акробатическая комбинация.**	**1**
11(27)	Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):	**1**
12(28)	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	**1**
13(29)	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	**1**
14(30)	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	**1**
15(31)	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	**1**
16(32)	**Тестирование: подтягивание на высокой и низкой перекладине**	**1**
	Физическое совершенствование 1 час; Волейбол 19 часов	
1(33)	Вводный инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019. Передача мяча над собой.	**1**
2(34)	Передача мяча сверху. Правила спортивных игр.	**1**
3(35)	Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол.	**1**
4(36)	**Зачёт. Передача мяча над собой.**	**1**
5(37)	Передача мяча в парах.	**1**
6(38)	Приём мяча снизу.	**1**
7(39)	Приём и передача мяча снизу.	**1**
8(40)	Нижняя боковая подача мяча.	**1**
9(41)	Верхняя передача в прыжке	**1**
10(42)	**Зачёт. Приём мяча снизу.**	**1**

11(43)	Подача и приём мяча после подачи.	**1**
12(44)	Прямой нападающий удар.	**1**
13(45)	Приём мяча после подачи.	**1**
14(46)	Нижняя прямая подача мяча.	**1**
15(47)	Подача и приём мяча после подачи.	**1**
16(48)	Приём и передача мяча снизу.	**1**
17(49)	Технико - тактические действия игроков.	**1**
18(50)	Технико - тактические действия игроков.	**1**
19(51)	Технико - тактические действия игроков.	**1**
20(52)	Составление комплексов упражнений для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела.	**1**
	Баскетбол 8 часов; Лёгкая атлетика 5 часов; Футбол 3 часа	
1(53)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019. Основные стойки в сочетании с передвижениями.	**1**
2(54)	Ловля и передача мяча.	**1**
3(55)	Ведение мяча	**1**
4(56)	Броски мяча в кольцо	**1**
5(57)	Сочетание способов передвижений Выбивание и вырывание мяча.	**1**
6(58)	Перехват мяча. Финты в баскетболе	**1**
7(59)	Тактические действия игроков	**1**

8(60)	Тактические действия игроков	**1**
9(61)	Инструкция по ТБ, инструктаж № Б-019-4-2019. Бег на короткие дистанции.	**1**
10(62)	**Тест. Бег 30м**	**1**
11(63)	Бег на длинные дистанции. **Тестирование: прыжок в длину с места**	**1**
12(64)	**Тест. Метание мяча. Тест. Бег 2000м.**	**1**
13(65)	Метание малого мяча по движущейся мишени. Повторение изученных элементов	**1**
14(66)	Инструкция по ТБ, инструктаж № Б-019-5-2019. Выполнение обманных движений	**1**
15(67)	Физическая подготовка. Игра в футбол	**1**
16(68)	Игра в футбол.	**1**
Общее количество часов по предмету		**68**

3.2. Тематическое планирование (распределение тем и содержания учебного предмета по урокам)

7 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов
		Всего
	Лёгкая атлетика 11; Футбол 5	
1	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019.Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.	**1**
2	Стартовый разгон. Встречная эстафета. Физическая культура в современном обществе.	**1**
3	**Тест. Бег 60м**. Оценка эффективности занятий.	**1**
4	Метание мяча.	**1**
5	**Тест. Метание мяча.**	**1**
6	**Тест. Бег 1500м.**	**1**
7	Передача эстафеты. Круговая эстафета.	**1**
8	Бег по дистанции. Финиширование.	**1**
9	**Тест. Поднимание туловища из положения лежа на спине**	**1**
10	**Тест. Подтягивание на высокой, низкой перекладине**	**1**
11	**Тест. Прыжок в длину с места**	**1**
12	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019.Удар по мячу ногой и головой.	**1**
13	Выполнение обманных движений	**1**
14	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	**1**
15	Техника игры вратаря	**1**

16	Игра по правилам. Судейство игры.	**1**
	<u>Гимнастика 16</u>	
1(17)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-3-2019.Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.	**1**
2(18)	Гимнастика с элементами акробатики. Ведение дневника самонаблюдения.	**1**
3(19)	Акробатическая комбинация	**1**
4(20)	Акробатическая комбинация	**1**
5(21)	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). **Зачёт.**	**1**
6(22)	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	**1**
7(23)	Акробатические пирамиды	**1**
8(24)	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	**1**
9(25)	Стойка на голове с опорой на руки	**1**
10(26)	Лазанье по канату в два приёма	**1**
11(27)	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). Упражнения степ-аэробики	**1**
12(28)	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки).	**1**
13(29)	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	**1**
14(30)	Упражнения степ-аэробики	**1**

15(31)	Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	**1**
16(32)	Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	**1**
	Волейбол 12; Баскетбол 8	
1(33)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019.Основные стойки в сочетании с передвижениями.	**1**
2(34)	Ловля и передача мяча.	**1**
3(35)	Ведение мяча	**1**
4(36)	Броски мяча в кольцо	**1**
5(37)	Передача мяча	**1**
6(38)	Перехват мяча	**1**
7(39)	Тактические действия игроков	**1**
8(40)	Тактические действия игроков	**1**
9(41)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019.	**1**
10(42)	Передача мяча сверху. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	**1**
11(43)	Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.	**1**
12(44)	**Зачёт. Передача мяча над собой.**	**1**
13(45)	Передача мяча в парах. Челночный бег.	**1**
14(46)	Приём мяча снизу. Учебная игра.	**1**
15(47)	Приём и передача мяча снизу. Эстафеты.	**1**
16(48)	Нижняя боковая подача мяча. Передачи через сетку.	**1**

17(49)	Верхняя передача в прыжке. Учебная игра.	**1**
18(50)	**Зачёт. Приём мяча снизу.** Подвижная игра.	**1**
19(51)	Подача и приём мяча после подачи	**1**
20(52)	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча через сетку. Учебная игра.	**1**
	Лёгкая атлетика10; Футбол6	
1(53)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019. Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	**1**
2(54)	Бег с преодолением препятствий. **Тест (подтягивание на высокой и низкой перекладине).**	**1**
3(55)	Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	**1**
4(56)	Эстафетный бег	**1**
5(57)	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». **Тест (поднимание туловища из положения лежа на спине)**	**1**
6(58)	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	**1**
7(59)	**Тест метание мяча**	**1**
8(60)	**Тест прыжок в длину с места**	**1**
9(61)	**Тет 60 метров**	**1**
10(62)	**Тест 1500 метров**	**1**
11(63)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019 Тактика игры полевого игрока.	**1**
12(64)	Тактика игры вратаря.	**1**
13(65)	Средние и длинные передачи футбольного мяча	**1**
14(66)	Тактические действия игры футбол	**1**

15(67)	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	**1**
16(68)	Игровая деятельность по правилами с использованием разученных технических приёмов.	**1**
Общее количество часов по предмету		**68**

3.2. Тематическое планирование (распределение тем и содержания учебного предмета по урокам)

8 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов
		Всего
	<u>Лёгкая атлетика 11; Футбол 5</u>	
1	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	**1**
2	Стартовый разгон. Встречная эстафета. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	**1**
3	**Тест. Бег 60м.**	**1**
4	Бег по дистанции. Линейная эстафета.	**1**
5	**Тест. Метание мяча.**	**1**
6	**Тест. Бег 1500м.**	**1**
7	Кроссовый бег.	**1**
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» .	**1**
9	**Тест. Поднимание туловища из положения лежа на спине**	**1**
10	**Тест. Подтягивание на высокой, низкой перекладине**	**1**

11	**Тест. Прыжок в длину с места**	**1**
12	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019. Ведение мяча	**1**
13	Техника игры вратаря	**1**
14	Тактика игры полевого игрока.	**1**
15	Тактика игры вратаря	**1**
16	Физическая подготовка. Игра по правилам.	**1**
	Гимнастика 16	
1(17)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-3-2019. Профилактика умственного перенапряжения	**1**
2(18)	Акробатические элементы	**1**
3(19)	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	**1**
4(20)	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	**1**
5(21)	Акробатическая комбинация	**1**
6(22)	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.	**1**
7(23)	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	**1**
8(24)	**Зачёт: акробатическая комбинация**	**1**
9(25)	Висы и упоры	**1**
10(26)	Висы и упоры	**1**
11(27)	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений.	**1**

12(28)	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	**1**
13(29)	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	**1**
14(30)	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	**1**
15(31)	Полоса препятствий	**1**
16(32)	Полоса препятствий. Эстафеты	**1**
	Волейбол 12; Баскетбол 8	
1(33)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019. Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	**1**
2(34)	Передача мяча сверху. Правила спортивных игр.	**1**
3(35)	Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол.	**1**
4(36)	**Зачёт.** Передача мяча над собой	**1**
5(37)	Передачи мяча сверху, снизу над собой, после перемещения. Передача мяча через сетку.	**1**
6(38)	Приём мяча снизу. Учебная игра.	**1**
7(39)	Передача сверху в парах через сетку	**1**
8(40)	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	**1**
9(41)	Верхняя передача в прыжке. Учебная игра.	**1**
10(42)	**Зачёт**. Приём мяча снизу. Учебная игра.	**1**
11(43)	**Зачёт.** Приём мяча после подачи. Учебная игра.	**1**

12(44)	Взаимодействие игроков между линиями. Учебная игра.	**1**
13(45)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019.Основные стойки в сочетании с передвижениями.	**1**
14(46)	Ловля и передача мяча.	**1**
15(47)	Ведение мяча	**1**
16(48)	Броски мяча в кольцо	**1**
17(49)	Сочетание способов передвижений. Выбивание и вырывание мяча.	**1**
18(50)	Перехват мяча	**1**
19(51)	Тактические действия игроков	**1**
20(52)	Тактические действия игроков	**1**
	Лёгкая атлетика 10; Футбол 6	
1(53)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019.	**1**
2(54)	**Тест (подтягивание на высокой и низкой перекладине).** Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	**1**
3(55)	**Тест (поднимание туловища из положения лежа на спине)**	**1**
4(56)	**Тест прыжок в длину с места**	**1**
5(57)	Метание мяча	**1**
6(58)	**Тест метание мяча**	**1**
7(59)	Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	**1**
8(60)	Кроссовый бег	**1**
9(61)	**Тет 60 метров**	**1**

10(62)	**Тест 1500 метров**	**1**
11(63)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-5-2019. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	**1**
12(64)	Правила игры в мини-футбол; технические итактические действия.	**1**
13(65)	Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	**1**
14(66)	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	**1**
15(67)	Основные тактические схемы игрыфутбол и мини-футбол	**1**
16(68)	Игра в футбол	**1**
Общее количество часов по предмету		**68**

3.2. Тематическое планирование (распределение тем и содержания учебного предмета по урокам)

9 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов
		Всего
	Лёгкая атлетика 11; Футбол 5	
1	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	**1**
2	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	**1**
3	Бег на короткие и длинные дистанции	**1**
4	**Тест. Бег 60м.**	**1**
5	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	**1**
6	**Тест. Метание мяча.**	**1**
7	**Тест. Бег 1500м.**	**1**
8	**Тест. Поднимание туловища из положения лежа на спине**	**1**
9	**Тест. Подтягивание на высокой, низкой перекладине**	**1**
10	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	**1**
11	**Тест. Прыжок в длину с места**	**1**
12	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019. Измерение функциональных резервов организма.	**1**
13	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение мяча с места и в	**1**

	движении.	
14	Техническая подготовка в игровых действиях:приёмы и передачи мяча с места и в движении.	**1**
15	Техническая подготовка в игровых действиях: остановкии удары по мячу с места и в движении.	**1**
16	Физическая подготовка. Игра по правилам.	**1**
	Гимнастика 16	
1(17)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-3-2019. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	**1**
2(18)	Длинный кувырок с разбега	**1**
3(19)	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	**1**
4(20)	Акробатическая комбинация	**1**
5(21)	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши).	**1**
6(22)	**Зачёт: акробатическая комбинация.**	**1**
7(23)	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).	**1**
8(24)	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	**1**
9(25)	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	**1**
10(26)	Размахивания в висе на высокой перекладине	**1**

11(27)	Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	**1**
12(28)	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	**1**
13(29)	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	**1**
14(30)	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	**1**
15(31)	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	**1**
16(32)	Упражнения черлидинга	**1**
	Волейбол 12. Баскетбол 8	
1(33)	Инструкция по ТБ, инструктаж № Б-019-5-О-2019.	**1**
2(34)	Техническая подготовка в волейболе	**1**
3(35)	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	**1**
4(36)	Нижняя боковая подача мяча.	**1**
5(37)	Подача и приём мяча после подачи.	**1**
6(38)	**Зачёт: подача мяча**	**1**
7(39)	Передача мяча сверху. Приём мяча	**1**
8(40)	Передача мяча в парах. Приём мяча	**1**
9(41)	Верхняя передача в прыжке.	**1**
10(42)	**Зачёт: передача мяча над собой. Зачёт : приём мяча**	**1**
11(43)	Учебная игра.	**1**
12(44)	Учебная игра.	**1**
13(45)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019. Основные стойки в сочетании с передвижениями.	**1**

14(46)	Ловля и передача мяча.	**1**
15(47)	Ведение мяча	**1**
16(48)	Броски мяча в кольцо	**1**
17(49)	Сочетание способов передвижений Выбивание и вырывание мяча.	**1**
18(50)	Перехват мяча	**1**
19(51)	Тактические действия игроков	**1**
20(52)	Тактические действия игроков	**1**
	Лёгкая атлетика 10; Футбол 6	
1(53)	Инструкция по ТБ, инструктаж № Б-019-4-О-2019. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	**1**
2(54)	**Тест (подтягивание на высокой и низкой перекладине).**	**1**
3(55)	**Тест (поднимание туловища из положения лежа на спине)**	**1**
4(56)	Прыжковые упражнения	**1**
5(57)	**Тест прыжок в длину с места**	**1**
6(58)	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	**1**
7(59)	Бег на короткие и длинные дистанции	**1**
8(60)	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	**1**
9(61)	**Тест метание мяча**	**1**
10(62)	**Тет 60 метров**	**1**
11(63)	**Тест 1500 метров**	**1**

12(64)	Инструктаж по ТБ, инструкция № Б-019-4-2019. Измерение функциональных резервов организма.	**1**
13(65)	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение мяча с места и в движении.	**1**
14(66)	Техническая подготовка в игровых действиях:приёмы и передачи мяча с места и в движении.	**1**
15(67)	Техническая подготовка в игровых действиях: остановкии удары по мячу с места и в движении.	**1**
16(68)	Физическая подготовка. Игра по правилам.	**1**
Общее количество часов по предмету		**68**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279261

Владелец Левин Алексей Алексеевич

Действителен С 19.03.2025 по 19.03.2026