Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска

«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

Рекомендовано решением

Педагогического совета

МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Протокол № 1

от «<u>2</u>5 » <u>0</u>8 2022 г.

Утверждаю

Директор МАОУ

«Инженерный притей НГТУ»

МА Без тепкина

Tipukas No 131

Рабочая программа

по физической культуре название учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

для класса(ов) 5-9:

Количество часов:

Всего: 340ч

для 5 классов

Количество часов: всего 68, в неделю 2 часа

для 6 классов

Количество часов: всего 68, в неделю 2 часа

для 7 классов

Количество часов: всего 68, в неделю 2 часа

для 8 классов

Количество часов: всего 70, в неделю 2 часа

для 9 классов

Количество часов: всего 66, в неделю 2 часа

Разработчик программы

Прядухин Денис Сергеевич, учитель физической культуры (Ф.И.О. разработчика программы, занимаемая должность, квалификационная категория)

> г. Новосибирск 2022 г.

Подпись руководителя кафедры/МО

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов МАОУ «Инженерный лицей НГТУ» является частью основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Инженерный лицей НГТУ». Физическая культура — обязательный учебный курс в «Инженерном лицее НГТУ». В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (физкультурные минутки, физические упражнения и игры), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа разработана на основе следующих документов:

- 1. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»;
- 2. примерная рабочая программа по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему развитию протокол №3/21);
- 3. программа воспитания МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель: 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 Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательнойдеятельностью и спортом.

Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материальнотехнической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка на улице), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные, и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-познавательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является, то что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин.), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части может быть от 3 до 15 мин. двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующего на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин.), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебные время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по предмету для обучения практическому материалу, который содержит в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.).на этих уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.).

Отличительные особенности планирования этих уроков:

планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки – с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная;

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; вовторых, с системой цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способом ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин.);

обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МАОУ «Инженерный лицей НГТУ» на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 340 часов, из расчета 2 часа в неделю с 5 класса по 9 класс. В5 классе— 68 часов, 6 классе— 68 часов, 8 классе— 68 часов, 8 классе— 70 часа, 9 классе— 66 часов.

Таблица №1 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

No	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
п/п		
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11-х классов. — М.: Просвещение, 2011.	
1.2.	ФГОС НОО. Примерная программа по учебным предметам часть	
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	
1.4.	Учебник по предмету физическая культура 5-9кл. Лях В.И., Просвещение 2013	
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.4.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя.	
3.	Интернет ресурсы	
3.1.	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"	
3.2.	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физической культуры	
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	
4.5.	Ноутбук	
4.6.	Видеоматериалы	
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.2.	Стенка гимнастическая	
5.3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	
5.4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	
5.8.	Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.	
5.9.	Палка гимнастическая	
5.10.	Скакалка детская	
5.11.	Мат гимнастический	
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	
5.13.	Кегли	
5.14.	Обруч	
5.15.	Рулетка измерительная	
5.16.	Щит баскетбольный тренировочный	
5.17.	Сетка волейбольная	
5.18.	Аптечка	
5.20	Комплект для настольного тенниса	
5.21	Насос для накачивания мячей	
5.22	Ворота для мини-футбола	

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменоволимпийцев;

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

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Вклад учебного предмета:

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

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

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

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

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

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной

физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее

разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

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

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и маршбросок 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 «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки 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 непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

5 КЛАСС(68ч)

Программные разделы и темы.	Программное содержание.	Характеристика деятельности учащихся.	Электронн ые (цифровые) ресурсы
Знания о физической культуре (2ч)	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.	Веседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: -обсуждать 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 презептаций, 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; физкульт минутки и физкульт паузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта: приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурнооздоровительной 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;	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		-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 самостоятель ной деятельности (2ч)	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	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»,	https://me dia.prosv. ru/conten t/item/rea der/7905/

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правилах 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.

видами осанки возможными причинами нарушения;

-устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья

(защемлениенервов,смеще-ниевнутреннихорганов,нарушениекровообращения) 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 наоткрытыхплощадкахивдомашнихусловиях,приводятпримерыихцелевогопредназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);
- знакомятсястребованиямикподготовкеместзанятийнаоткрытых спортивных площадках, выборуодеждыиобувивсоответствииспогоднымиусловиямиивр еменемгода;
- -устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждуподготовкойместзанятийнаоткрытыхплощадкахиправиламипредупреждениятравматизма;
- -знакомятсястребованиямикподготовкеместзанятийвдомашнихусловиях,выборуодеждыиобуви;

		-устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждуподготов- койместзанятийвдомашнихусловияхиправиламипреду-преждениятравматизма Проведениеэксперимента (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Процедураопределениясостоянияорганизмаспомощьюодномоментнойф ункциональнойпробы»: -выбираютиндивидуальныйспособрегистрациипульса (нало- жениемрукиназапястье, насоннуюартерию, вобластьсердца); -разучиваютспособпроведенияодномоментнойпробывсостоя- нииотносительногопокоя, определяют состояние организмапоопределённойформуле;	
		разучиваютспособпроведенияодномоментнойпробыпослевыполненияфизич ескойнагрузкииопределяютсостояниеорганизмапоопределённойформуле;	
		Мини-исследование. Тема: «Исследованиевлияния оздоровительных формзанятий физической культурой наработу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия попрофилактике нарушения осанки, спорти вные игры и други внаем и дру	
		-измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигатель-ных действий) в начале, середине и по окончании самостоятель-ныхзанятий;	
		сравниваютполученныеданныеспоказателямитаблицыфизическихнагрузо киопределяютеёхарактеристики;	
		проводятанализнагрузоксамостоятельных занятий иделают выводоразличии их воздействий на организм	
		Самостоятельныепрактическиезанятия. Тема: «Ведениедневникафизич ескойкультуры»: -составляютдневникфизическойкультуры	
Физическое совершенствов ание.	вительнойдеятельно-	Рассказучителя. Тема:«Знакомствоспонятием«физкультур-но- оздоровительнаядеятельность»: -знакомятсяспонятием «физкультурно-оздоровительнаядея-	https://me dia.prosv ru/conten
Физкульту рно-	стивздоровомобразежизн исовременногочеловекаУ пражненияутреннейзаряд	тельность», рольюизначением физкультурно- оздоровительной деятельностив здоровом образежизнисов ременного человека Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»:	t/item/rea der/7905/
оздоровите льная деятельнос ть (1ч.)	ки и физкультминуток,	-отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкульт-минуток для занятий в домашних условиях без предметов, с	

дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебныхзанятий;закали вающиепроцедурыпослезаня тийутреннейзарядкой У пражне-ниянаразвитие гибкости и подвижности суставов; развитие координаци; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; -записываютсодержаниекомплексовирегулярностьихвыполнениявдневникефизическойкультуры Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:

- знакомятсяизаписываютсодержаниекомплексоввдневникфизическойкультуры;
- разучиваютупражнениядыхательнойизрительнойгимнастикидляпрофилакт икиутомлениявовремяучебных занятий

Индивидуальныезанятия. Тема: «Водныепроцедурыпослеутреннейзарядки»:

- -закрепляютисовершенствуютнавыкипроведениязакаливающейпроцедурыспособомобливания;
- -закрепляютправиларегулированиятемпературныхивременныхрежимовзакаливающейпроцедуры;

записываютрегулярностьизменениятемпературногорежимазакаливающихпроц едуриизмененияеёвременных параметров в дневникфизической культуры *Индивидуальные занятия*. Тема:«Упражнения на развитие гибкости»:

- -записываютсодержаниекомплексовирегулярностьихвыполнениявдневникефизическойкультуры;
- -разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняютихизразныхисходныхположений,содноимённымииразноимённымидвижениямирукиног,вращениемтуловищасболь-шойамплитудой

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

- -записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации разучивают его;
- разучиваютупражнениявравновесии, точностидвижений, жонглировании малым (теннисным) мячом;
- -составляют содержание занятия по развитию координации сиспользованиемразученногокомплексаидополнительных упражнений, плани руютих регулярноевы полнение врежиме учебной недели

Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения наформирование телосложения»

		: -разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляюткомплексупражнений, записываютрегулярностьеговыполненияв днев никфизической культуры	
Спортивно -оздорови- тельнаяде ятель- ность.	Рольизначениеспортивн о-оздорови- тельнойдеятельностивзд оровомобразежизнисовр еменногочеловека	Рассказучителя Тема: «Знакомствоспонятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью изначением спортивно- оздоровительной деятельностив з доровом образежизни современного человека Практические занятия (сиспользованием иллюстративногом атериала) Тема: «Кувы рокв перёдв группировке»:	C C
Модуль «Гимнас- тика» 8ч	Кувыркивперёдиназадв группировке; кувыркив перёдноги «скрестно»; кувыркиназад изстойкиналопатках (маль чики) Опорныепрыжки: че резгимнастическогокозла ногиврозь (мальчики); опо рныепрыжкинагимнастическогокозласпоследующимспрыгиванием (девочки) Упражнения нанизкомгимнастическомбревне: передвижениеходьбойсповоротамикругоми на 90 градусов, лёгкиеподпрыги вания; подпрыгиваниятол чкомдвумяногами; передвижениепристав нымшагом (девочки) Упражнения на прадусти на п	-рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - описываюттехникувыполнениякувыркавперёдсвыделениемфаздвижения,выяс няютвозможностьпоявлениеошибокипричинихпоявления(наосновепредшеств ующегоопыта); - совершенствуюттехникукувыркавперёдзасчётповторениятехникиподводящ ихупражнений(перекатыипрыжкинаместе,толчкомдвумяногамивгруппиров ке); - определяютзадачизакрепленияисовершенствованиятехникикувыркавперёдвгр уппировкедлясамостоятельныхзанятий; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; - контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися,сравнива ютеёсобразцомиопределяютошибки,предлагаютспособыихустранения(обуче ниевпарах) Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Ку вырокназадвгруппировке»: -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

заниеприставным шагом правым илевымбоком;лазаньераз ноимённымспособомподиагоналииодноим ённымспособом вверхРасхождениенагимнастическойскамейкеправымилевымбокомспособом«удерживаязаплечи»

определяютзадачизакрепленияисовершенствованиятехникикувырканазадвгру ппировкедлясамостоятельныхзанятий;

-разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полнойкоординации;

контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащими сяспомощь юсравнения еёсобразцом, выявлять ошибки и предлагают способы их устранения (обучениев па-рах)

Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Ку выроквперёдноги«скрёстно»:

-рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративныйобразецтехникивыполнениякувыркавперёд,ноги«скрёстно »;

описываюттехникувыполнениякувыркавперёдсвыделениемфаздвижения, хара ктеризуютвозможные ошибки и причиныихпоявления (наосновепредшествующегоопыта);

- -определяютзадачидлясамостоятельногообученияизакреплениятехникикувыркавперёдноги «скрёстно»;
- -выполняюткувыроквперёдноги «скрёстно» пофазамивпол-нойкоординации;

контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащимися спомощ ьюе ёсравнения силлюстративнымобраз-цом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучениев парах)

Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Ку вырокназадизстойкиналопатках»:

- -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образецтехникивыполнениякувырканазадизстойкиналопатках;
- -уточняютеговыполнение, наблюдая затехникой образцаучителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопат-кахпофазамдвижения;

определяютзадачиипоследовательность самостоятельного обучениятехнике кувыркана задизстой киналопатках;

-

разучиваюттехникукувырканазадизстойкиналопаткахпофазамдвижения ивполнойкоординации; контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащимися, анализиру ютеёспомощью сравнения стехникой образца, выявляю тоши бкии предлагаются особыихустране-ния(обучениевпарах) Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Опо рныйпрыжокнагимнастическогокозла» (девочки): рассматривают, обсуждаюти анализируютиллюстративный образецтехник ивыполненияопорногопрыжка; -уточняютеговыполнение, наблюдая затехникой образцаучителя; -описываюттехникувыполненияпрыжкасвыделениемфаздвижений; -повторяютподводящиеупражненияиоцениваюттехникуихвыполнения; определяютзадачиипоследовательностьсамостоятельногообучениятехнике опорногопрыжка; -разучиваюттехникупрыжкапофазамивполнойкоординации; контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися, срав ниваютеёсиллюстративнымобразцомивыявляютвозможныеошибки,пре длагаютспособыихустране-ния(обучениевпарах) Практические занятия (с использованием иллюстративногоматериала)Тема:«Гимнастическаякомбинациянанизком гимнастическомбревне»: -знакомятся скомбинацией, анализируюттрудность выполнения её упражнений; -разучиваютупражнениякомбинациинаполу, нагимнастическойскамейке, нанапольномгимнастическомбревне, нанизкомгимнастическомбревне; контролируюттехникувыполнениякомбинациидругимиучащимися, сравнивают еёсиллюстративнымобразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают спосо быихустране-ния(обучениевгруппах) Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Ла заньеиперелезаниенагимнастическойстенке»:

-закрепляютисовершенствуюттехникулазаньяпогимнастиче-

скойстенкеразноимённымспособом,передвижениепристав-нымшагом;

			,
		- знакомятся собразцомучителя, наблюдаюти анализируют техник улазанья одн оимённым способом, описывают еёпофазам движения; - разучивают лазань е одноимённым способом пофазам движения ивполной коор динации;	
		- контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися, сравнив аютеёсиллюстративнымобразцомивыявляютвозможныеошибки, предлагаю тспособыихустране-ния (обучениевгруппах) Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Расхождениенагимнастическойскамейкевпарах»:	
		знакомятсясобразцомучителя, анализируютиуточняютот дельные элементытехн икирасхождения на гимнастической скамей кеспособом «удерживая заплечи»; выд еляюттехниче-скисложные егоэлементы;	
		разучиваюттехникурасхожденияправымилевымбокомприпередвижениинаполу инагимнастическойскамейке(обучениевпарах);	
		контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися, сравнив аютеёсобразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы ихустра нения (обучение вгруп-пах)	
Модуль «Лёгкаяат летика» 15ч	Бегнадлинные дистанции сравномер-ной скоростью передвижения свысокогостарта; бегнак	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинныедистанции»: -закрепляютисовершенствуюттехникувысокогостарта: -знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняютдеталииэлементытехники;	https://me dia.prosv. ru/conten t/item/rea der/7905/
	орот-киедистанциисмак- симальнойскоростьюпере движенияПрыж- кивдлинусразбега способом«согнувноги»;п рыжкиввысо- туспрямогоразбегаМетан ие малого	- описываюттехникуравномерногобегаиразучиваютегонаучебнойдистанции(залидером, скоррекциейскоростипере-движенияучителем); - разучиваютповоротвовремяравномерногобегапоучебнойдистанции; -разучиваютбегсравномернойскоростьюподистанциив1км Учебный диалог. Тема: «Знакомствосрекомендациямипотехни-кебезопасностивовремявыполнениябеговыхупражненийнасамостоятельных зан ятияхлёгкойатлетикой»	

Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Бе мячасместаввертикальнуюнеподвижнуюмишень гсмаксимальнойскоростьюнакороткиедистанции»: ;метаниемалогомячанада закрепляютисовершенствуюттехникубеганакороткиедистанциисвысоког льность с трёхшаговразбега остарта; -разучиваютстартовоеифинишноеускорение; разучиваютбегсмаксимальнойскоростьюсвысокогостартапоучебнойдистан циив-0м *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Пр ыжоквдлинусразбегаспособом«согнувноги»: -повторяютописаниетехникипрыжкаиегоотдельныефазы; -закрепляютисовершенствуюттехникупрыжкавдлинусразбегаспособом«согнувноги»; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащи-мися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы ихустранения (обучение в группах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпотехникебезопасностина занятиях прыжками и со способамиихиспользованиядляразвитияскоростно-силовыхспособ-ностей» Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную ми-шень»: -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образецметания, выделяют фазыдвижения и анализируюти хтехнику; -определяютзадачидлясамостоятельногообученияизакреплениятехникиметаниямалогомячавнеподвижнуюмишень; разучиваюттехникуметаниямалогомячавнеподвижнуюмишеньпофазамдви женияивполнойкоординации Учебный диалог. Тема: «Знакомствосрекомендациями потехни-ке безопасности при выполнении упражнений в метании малогомячаисоспособамиихиспользованиядляразвитияточностидвижения» Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «М етаниемалогомячанадальность»:

рассматривают, обсуждаютианализируютиллюстративный образецтехник

		иметаниямалогомячанадальностьстрёхшагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают ихсфазамитехникиметаниямячавнеподвижнуюмишень; -анализируют образец техники метания учителем, сравниваютсиллюстративнымматериалом, уточняюттехникуфаздвижения, анализируют возможные ошибки и определяют причиныихпоявления, устанавливаютспособыустранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёхшаговразбега, спомощьюподводящихиимитационных упражнений; -метают малыймяч на дальностьпо фазам движения ив полной координации	
Модуль «Зимние видыспорта» 10ч	Передвижениеналыжахпо переменнымдвухшажным ходом;поворотыналыжах переступаниемнаместеив движениипоучебнойдист анции;подъёмналыжахвго ркуспособом «лесенка»испусквосновн ойстойке;преодолениене большихбугровивпадинприсп ускеспологогосклона	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема : «Передвижениеналыжахпопеременнымдвухшажнымходом»: закрепляютисовершенствуюттехникупередвиженияналыжахпопеременнымдвухшажнымходом; рассматривают, обсуждаютианализируютиллюстративныйобразецтехник ипередвиженияналыжахпопеременнымдвухшажным ходом, выделяютосновные фазыдвижения, определяютвозможные ошибки в техникепередвижения; определяютпоследовательность задачдля самостоятельных занятий позакреплению исовершенствованию техникипередвижения лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение пофазамдвижения и пользования учителя потехникувы полнения передвижения налыжах попеременным двухшажным ходом другими учащими ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы и учебный диалог. Тема: «Знакомство срекомендациями учителя потехнике безопасности назанятиях лыжной подготовкой; способами и пользования упражнений впередвижении налыжах дляразвития выносливости» Практические занятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «По	https://me dia.prosv. ru/conten t/item/rea der/7905/

воротыналыжахспособомпереступания»:закрепляютисовершенствуюттехникуповоротаналыжах способомпереступаниянаместеиприпередвижениипоучеб-нойдистанции; контролируюттехникувыполненияповоротоввдвижениидругимиучащимися,вы являютвозможные ошибки и предлага-ют способы и хустранения (работав парах); применяютповоротыспособомпереступанияприпрохожденииучебных дистанц ийналыжахпопеременным двухшажнымходомсравномернойскоростью Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «По дъёмвгоркуналыжахспособом «лесенка»:изучаютианализируюттехникуподъёманалыжахвгорку способом «лесенка» поиллюстративному образцу, проводят сравнение собразц омтехникиучителя; разучиваюттехникупереступанияшагомналыжахправымилевымбокомпоров нойповерхностиипонебольшомупологомусклону; -разучиваюттехникуподъёманалыжахспособом«лесенка»нанебольшуюгорку; контролируюттехникувыполненияподъёмавгоркуналыжахспособом«лесенка» другимиучащимися, выявляютвозможные ошибкии предлагают способыих устр анения(работавпарах) Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Сп ускналыжахспологогосклона»: закрепляютисовершенствуюттехникуспусканалыжахспологогосклонавос новнойстойке; -контролируюттехникувыполненияспускадругимиучащимися, выявляютвозможные ошибкии предлагают способыих устранения (работав па pax); Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Пре одолениенебольшихпрепятствийприспу-скеспологогосклона»: -рассматривают, обсуждаюти анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяютотличия оттехники спускавосновной стойке, делаютвыво ды; -разучиваютизакрепляютспускспологогосклонавнизкойстойке;

-			
		-рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиучителявпреодолениибугровивпадинприспускеспологогосклонав низкойстойке;	
		- разучиваютизакрепляюттехникупреодолениянебольшихбугровивпадинпри спускеспологогосклона; -контролируюттехникувыполненияспускадругимиучащими-	
		ся,выявляютвозможные ошибки ипредлагают способы ихустранения (работав парах)	
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол бч	Передачамячадвумярука миотгруди, наместеивдв ижении; ведениемячана местеивдвижении «попр ямой», «покругу» и «змей кой»; бросокмячавкорзи нудвумярукамиотгруди сместа; ранееразученные технические дейс твиясмячом	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Передачабаскетбольногомячадвумярукамиотгруди»: -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиучителявпередачемячадвумярукамиотгруди, стоянаместе, анализиру ютфазыиэлементытехники; - закрепляютисовершенствуюттехникупередачимячадвумярукамиотгрудинам есте (обучениевпарах); -рассматривают, обсуждаютианализируют образецтехникиучителявпередачемячадвумярукамиотгрудиприпередвиженииприставнымшагомправымилевымбоком, анализируютфазыиэлементы техники; - закрепляютисовершенствуюттехникупередачимячадвумярукамиотгрудиприпе редвиженииприставнымшагомправымилевымбоком (обучениевпарах) Учебныйдиалог. Тема: «Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюп одготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийиг рыбаскетболь Практические занятия (сиспользованиемиллюстративногоматери ала) Тема: «Ведениебаскетбольногомяча»: -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиведениябаскетбольногомячанаместеивдвижении, выделяютотличит ельные элементыихтехники; - закрепляютисовершенствуюттехникуведениямячанаместеивдвижении «попря	https://me dia.prosv. ru/conten t/item/rea der/7905/
		мой»; -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиведениябаскетбольногомяча«покругу»и«змейкой», опреде-	
		ляютотличительныепризнакивихтехнике, делаютвыводы;	

		-разучиваюттехникуведениябаскетбольногомяча«покругу»и«змейкой» Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Брос окбаскетбольногомячавкорзинудвумярукамиотгрудисместа»:	
		-рассматривают, обсуждаюти анализируют образецтехники бро-	
		скабаскетбольногомячавкорзинудвумярукамиотгруди	
		сместа, выделяют фазыдвижения и технические особенности и хвыполнения; - описывают техникувы полнения броска, сравнивают е ёсимею-	
		щимсяопытом, определяютвозможные ошибкии причины их появления, делаютв ыводы;	
		-разучивают техникуброска мяча вкорзинупо фазами в пол- нойкоординации;	
		-контролируюттехникувыполненияброскадругимиучащими-	
		ся,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавгр уппах)	
<u>Волейбол</u>	Прямаянижняяподачамя	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала)	https://medi
<u>6ч</u>	ча;приёмипередачамяча	Тема:«Прямаянижняяподачамячавволейболе»:-	a.prosv.ru/c ontent/item/
	двумяруками снизу и	закрепляютисовершенствуюттехникуподачимяча;	reader/7905/
	сверхунаместеивдвижении;ранееразученныетех	-рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникипрямойнижнейподачи, определяют фазыдвижения и особен-	
	ническиедействиясмячом	ностиихвыполнения;	
		-разучиваютизакрепляюттехникупрямойнижнейподачимяча;	
		-контролируюттехникувыполненияподачидругимиучащими-	
		ся,выявляютвозможные ошибки ипредлагают способы ихустранения (обучение в парах);	
		Учебныйдиалог. Тема: «Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованию п	
		одготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийиг	
		ры	
		волейбол»Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала)	
		Тема:«Приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамиснизу»:	
		рассматривают, обсуждаюти анализируют образецтехники приёма и переда	
		чиволейбольногомячадвумярукамиснизу	
		с места и в движении, определяют фазы движения и особенно-сти их	
		технического выполнения, проводят сравнения в техни-	
		кеприёмаипередачимячастоянаместеив движении, опреде-	
		ляютотличительныеособенностивтехникевыполнения, делаютвыводы;	

	I		1
<u>Футбол</u> <u>9ч</u>	Удар по неподвижно- мумячувнутреннейсторо нойстопы с небольшого разбега;остановкакатящ егосямяча способом «насту- пания»;ведениемяча «попрямой»,«покругу»и «змейкой»;обводкамячо мориен-тиров(конусов)	-рассматривают, обсуждаюти анализируютобразецтехникиударапомячуучителя, определяютфазыдвижени яиособенно-стиихтехническоговыполнения; - закрепляютисовершенствуюттехникуударапонеподвижномумячувнутреннейс торонойстопыснебольшогоразбега Учебныйдиалог Тема: «Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованию по дготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол» Практические занятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Т	https://medi a.prosv.ru/c ontent/item/ reader/7905/
		игры	

закрепляютисовершенствуюттехникуостановкикатящегосямячавнутреннейст оронойстопы Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Ве дениефутбольногомяча»: -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративныйобразецтехникиведенияфутбольногомяча «попрямой», «п округу», «змейкой», выделяютотличительные элементывтехникетакоговеде ния, делаютвыводы; закрепляютисовершенствуюттехникуведенияфутбольногомячасизменением направлениядвижения Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «О бводкамячомориентиров» (конусов): -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиучителя, определяютотличительные признакивтехнике ведениямяча «змейкой» итехники обводки учебных конусов, делаютвыводы; описываюттехникувыполнения обводкиконусов, определяютвозможные ошибк иипричиныихпоявления, рассматриваютспособыустранения; определяютпоследовательностьзадачдлясамостоятельных занятий поразучив аниютехникиобводкиучебныхконусов; -разучиваюттехникуобводкиучебныхконусов; контролируюттехникувыполненияобводкиучебныхконусовдругимиучащимися ,выявляютвозможные ошибкии предлагаютспособыихустранения(работавпарах)

14	A	V 5	1 //
Модуль	Физическая подготов-	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии	https://me
«Cnopm	каквыполнениюнормати	сПримернымимодульнымипрограммамипофизическойкульту-	dia.prosv.
9y	вовкомплексаГТОсиспол	ре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации илира	ru/conten
	ьзованиемсредствбазово	бочимипрограммамипобазовойфизическойподготовке, разрабатываемыми	t/item/rea
	йфизическойподготов-	учителями физической	der/7905/
	ки,видовспортаиоздоров	культурыипредставленнымивосновнойобразовательнойпрограммеобразователь	
	ительныхсистемфизичес	ной организации) Тема: «Физическая подготовка»:-	
	койкультуры,	осваиваютсодержанияПримерныхмодульныхпрограммпо	
	националь-	физическойкультуреилирабочейпрограммыбазовойфизиче-скойподготовки;	
	ныхвидовспорта,культу	-демонстрируютприростывпоказателяхфизическойподготов-	
	рно-этническихигр	ленностиинормативныхтребованийкомплексаГТО	

6 КЛАСС(68ч)

Знания офизическойкульт уре (2ч)	ВозрождениеОлим- пийскихигриолим- пийскогодвижениявсовременном мире;рольПьерадеКубер- тенавихстановлениииразвитииДе виз,символикаиритуалысовремен ныхОлим- пийскихигрИсторияорганизации и прове-дения первых Олим- пийскихигрсовре- менности;первыеолимпийскиече мпио-ны	Коллективноеобсуждение(сиспользованиемдокладов,сообщений,презентаций,подготовленныхучащимися)Тема: «Воз-рождениеОлимпийскихигр»: -обсуждаютисторическиепредпосылкивозрожденияОлимпий-скихигриолимпийскогодвижения; -знакомятсясличностью Пьера де Кубертена, характеризуютегокакоснователяидеивозрожденияОлимпийскихигриактивногоучастникавформировани иолимпийскогодвижения; -осмысливают олимпийскую хартию как основополагающийдокумент становления и развития олимпийского движения,приводятпримерыеёгуманистическойнаправленности Коллективноеобсуждение(сиспользованиемдокладов,сообщений,презентаций,подготовленныхучащимися)Тема: «Символи-каиритуалыпервыхОлимпийскихигр»: -анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику,обсуждают влияние их на современное развитие олимпийскогодвижения,приводятпримеры; -рассматривают ритуалы организации и проведения современ-ныхОлимпийскихигр,приводятпримеры	https://media.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/
		Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообще-ний, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Историяпервых Олимпийскихигрсовременности»: знакомятся систорией организации и проведения первых Олимпийских и грв Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся сих спортивными достижениями	
Способысамосто я- тельнойдеятель ности(3ч)	Ведениедневникафизической культуры Физическая подготов-каие влияние наразвитие системор ганизма, связь сукреплениемздоровья; физическая подготовленность ка крезультат физической подготовки Правилаи способы самостоятельног оразвития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур пооценке физической подготовленности Правилатехники выполнения тестовых заданий испособы регистрации ихрезультатов Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	Беседа с учителемТема:«Составлениедневникафизическойкультуры»: -знакомятсясправиламисоставленияизаполненияосновныхразделовдневникафизическойкультуры; -заполняютдневникфизическойкультурывтечениеучебногогода Тематические занятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Физическаяподготовкачеловека»: -знакомятсяспонятием«физическаяподготовка»,рассматрива- ютегосодержательноенаполнение(физическиекачества),осмысливаютфизическую подготовленностькакрезультатфизическойподготовки; -устанавливаютпричинно- следственнуюсвязьмеждууровнемразвитияфизическихкачествифункциональнымивозможно- стямиосновныхсистеморганизма,повышениемихрезервныхиадаптивныхсвойств; -устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждуфизиче-скойподготовкойиукреплениеморганизма Тематические занятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Правиларазвитияфизическихкачеств»: - знакомятсясосновнымипоказателямифизическойнагрузки(«интенсивность»и«объём»),способамиихсоверш енствованиявовремясамостоятельныхзанятий; -знакомятсясправилом«регулярностиисистематичности» впроведениизанятийфизическойподготовкой,способамиеговыполненияприпланированиисамостоятельныхзанятий; -рассматриваютианализируютпримерныйпланзанятийфизи- ческойподготовкойнаучебнуюнеделю,предлагаютсвоивариантыдляорганизациисамостоятельныхзанят ий; - разрабатываютиндивидуальныйпланзанятийфизическойподготовкойивносятеговдневникфизи	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/
		ческойкультуры; -знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации»при выборе величины физической нагрузки, рассматриваюти анализируют способы определения величины физическойнагрузкисучётоминдивидуальных показателей физической	

подготовленности(попродолжительностиискоростивыполне-ния,поколичествуповторений) Мини-исследование Тема: «Определение индивидуальной физическойнагрузкидлясамостоятельных занятий физической подготовкой»: -измеряютиндивидуальныемаксимальныепоказателифизическойподготовленностиспомощьютестовыхупражненийирассчитываютпоопределённойформулепоказате линагрузкидляразных зонинтенсивности; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу дляразных зон интенсивности и вносят ихпоказатели в дневникфизическойкультуры; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повыше-ния физической нагрузки», способамиего выполнения при пла-нированиисамостоятельных занятий физической подготовкой; -рассматривают и анализируют критерии повышения физическойнагрузкивсистемесамостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки(изменениецветакожиинарушениекоординации, субъективныеощущениямсамочувствия, показателипульса); составляют таблицу признаков утомления при выполнениифизических нагрузок и включают её вдневник физическойкультуры Тематические занятия Тема: «Правилаизмерения показателей физической подготовленности»: -разучивают технику тестовых упражнений и способов регистра-цииихвыполнения; -знакомятсясправиламиитребованиямикпроведениюпро-цедур измерения показателей физической подготовленности(правилатестирования); -проводяттестированиеиндивидуальныхпоказателей физическойподготовленностиисравниваютих свозрастными стандар-тами (обучение в группах); выявляют «отстающие» всвоёмразвитии физические качестваи определяют составу пражнений для их целен аправленногоразвития Тематические занятия Тема: «Составлениепланасамостоятель-ных занятий физической подготовкой»: -знакомятсясоструктуройпланазанятийфизическойподготовкой, обсуждают целесообразность выделения егоосновных частей, необходимость соблюдения их последо вательности; знакомятсясправиламииспособамирасчетаобъёмавременидлякаждойчастизанятияиихучебнымсодерж анием: разучиваютспособысамостоятельногосоставлениясодержанияпланазанятийфизическойподготовкойнао сноверезультатовиндивидуальноготестирования; -составляютпланиндивидуальныхзанятийначетыретренировочных занятия в соответствии справиламиразвития физическихкачествииндивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план вдневникфизическойкультуры Тематические занятия (сиспользованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливаю-щиепроцедурыспомощьювоздушныхи солнечных ванн, купания вестественных водоёмах»: обсуждаютцелесообразностьиэффективностьзакаливанияорганизмаспомощьювоздушныхисолнечных -знакомятсясправиламибезопасностиприпроведениизакаливающихпроцедурспомощьюсолнечныхивоздушныхванн, купания вестественных водоёмах, приводятпри мерывозмож-ныхпоследствийихнесоблюдения; знакомятсястемпературнымирежимамизакаливающих процедурирегулированиемвременидля их проведе

Физическоесов ершен- ствование	Правиласамостоятель- ногозакаливанияорга- низмаспомощьювоз- душныхисолнечныхванн, купания весте-ственныхводоёмах	Беседа с учителем(с использованием иллюстративного материала)Тема:«Правилабезопасностиместзанятийфизическимиупражнениями»: -повторяютранееизученныеправилатехникибезопасности; - углубляютранееосвоенныезнаниязасчётразучиванияновых сведений пообеспечению безопасностиместз анятий, спортив-	https://media.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/
Физкуль-турно- оздорови- тельнаядеятел ь-ность	Правилатехникибез- опасностиигигиеныместзанятийфиз иче- скимиупражнениямиОздоровитель ныекомплексы:упражне- ниядлякоррекциителосложениясис- пользованиемдопол- нительныхотягоще- ний;упражнениядляпрофилактикин ару-шениязрениявовре- мяучебныхзанятийиработызакомпь юте- ром;упражнениядляфизкультпауз,н аправ-ленныхнаподдержа- ниеоптимальнойрабо- тоспособностимышцопорно- двигательногоаппаратаврежимеуче бнойдеятельности	ногоинвентаряиоборудования, одеждыиобуви, правилпоорганизациибезопасногопроведения занятий Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения длякоррекциителосложения»: - определяютмышечныегруппыдлянаправленноговоздействиянаних физических упражнений; - отбираютнеобходимые физические упражнения и определяютих дозировку, составляют комплекскоррекционной гимнастики (консультируют сяс учителем); - разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и пананируют ихв дневнике физической культуры Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для профилак-тики нарушения зрения»: - повторяютранее освоенные упражнения зрительной гимнасти-кии отбирают новые упражнений продожительность выполнения; - составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировкуе гоупражнений ипродожительность выполнения; - разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его вдневник физической культуры, выполняют комплекс врежи-меучебного дня «Упражнения для оптимизацииработо способностимы шцврежиме учебного дня»: - отбирают упражнения для физиченной гименот комплекс физкульт паузи определяют и супражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); - составляют комплекс физкульт паузы и разучивают его (возмож-но, смузыкальным сопровождением); - включают содержание комплекса в дневник физической культу-рыипланируют его выполнение врежиме учебного дня	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
Спортивно- оздорови- тельнаядеят ель-ность. Модуль «Гимнасти- ка» 8ч	Акробатическаякомбинацияизобщ е-развивающих исложнокоординированныхупражнений,стоекикувырко в,ранееразученныхакробатических упражненийКомбинацияизстилизо ванныхобщеразвивающихупражненийислож-нокоординированныхупражненийрит мическойгимнастики,разнообразныхдви же-нийрукамииногами,с разной амплитудойитраекторией,танцевальнымидвижениямиизранееразу чен-ныхтанцев (девочки) Опорные прыжкичерезгимнастическогокозласразбегаспособом «согнувноги» (мальчики) испособом «ногиврозь» (девочки) Упражненияикомбинациинанизкомгим-	Практическиезанятия(составляетсяучащимися)Тема:«Акро-батическаякомбинация»: -повторяютранееразученныеакробатическиеупражненияикомбинации; - разучиваютстилизованныеобщеразвивающиеупражнения,выполняемыесразнойамплитудойдвижения,ри тмомитемпом(выпрыгиваниеизупораприсев,прогнувшись;прыжкивверх сразведениемрукиногвстороны; прыжки вверх толчкомдвумяногамисприземлениемвупорприсев,прыжкисповоротамииэлементамиритмическойгимнастики); -составляютакробатическуюкомбинациюиз—8хорошоосвоенныхупражненийиразучиваютеё Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Опорныепрыжки»: -повторяюттехникуранееразученныхопорныхпрыжков; -наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводятсравнениестехникойранееразученныхопорныхпрыжковивыделяютотличительныепризнаки ,делаютвыводы,описываютразучиваемыеопорныепрыжкипофазамдвижения; -разучиваюттехникуопорныхпрыжковпофазамдвиженияивполнойкоординации; - контролируюттехникувыполненияопорныхпрыжковдругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыяв ляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруп-пах) Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема: «Упражнения на низком гимнастическомбревне»: -повторяюттехникуранееразученныхупражненийнагимнасти-ческомбревнеигимнастикойскамейке;	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

настическомбревне сиспользованиемстилизованныхобщеразвивающихислож-

но-

координированныхупражнений,пе редви-женийшагомилегкимбегом,поворотамисразнообразнымидвижениямиру киног,удержаниемстатическихпоз(девочки)

Упражнениянаневысокой гимнастическойперекладине:висы,упорног иврозь;перемахвперёдиобратно (мальчики)Лазаньепоканату втриприёма(маль-чики) разучиваютупражненийнагимнастическомбревне(равновесиенаоднойноге, стойканаколеняхисотведе ниемногиназад, полушпагат, элементыритмической гимнастики, соскок прогнувшись);

-составляютгимнастическуюкомбинациюиз8—10хорошоосвоенных упражнений иразучиваютеё;

контролируюттехникувыполненияупражненийдругимиучащимися, сравниваютих собразцамиивыявля ютвозмож-ные ошибки, предлагают способыих устранения (обучение впарах)

У чебный диалог Тема: «Знакомствосрекомендациями учителя поиспользованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне»

Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Висыиупорынаневысокойгим настической перекладине»:

-повторяюттехникуранееразученныхупражненийнагимнасти-ческойперекладине;

наблюдаютианализируютобразецтехникиперемахаоднойногойвперёдиназад, определяюттехнич ескиесложности

вихисполнении, делаютвыводы;

-описываюттехникувыполненияперемахаоднойногойвперёдиназадиразучиваютеё;

контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащимися, сравниваюте ёсобразцомивыя вляют возможные ошибки, предлагают способыих устранения (обучение вгруп-пах);

-наблюдают и анализируют образец техники упора ноги

врозь(упорверхом), определяюттехническиесложностивегоиспол-нении, делаютвыводы;

-описываюттехникувыполненияупораногиврозьиразучиваютеё;

контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися, сравниваюте ёсобразцомивыявляют возможные ошибки, предлагают способыих устранения (обучение вгруп-пах);

-составляюткомбинацию на гимнастической перекладине из4—

5хорошоосвоенных упражнений висах и упорах и разучи-ваютеё

Учебныйдиалог Тема: «Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованию подготовительных иподводя щих упражнений для освоения физических упражнений наневысокой гимнастиче-ской перекладине» Практические занятия (сиспользованиемиллю стративногом атериала) Тема: «Лазание поканатувтри приём а»:

-наблюдаютианализируютобразецучителя, определяютоснов-

ныефазыдвиженияиопределяютихтехническиесложности, делаютвыводы;

-описывают технику выполнения лазанья по канату в триприёма, разучиваютвы полнение упражнений пофазамив полной координации;

контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащимися, сравнивают еёсобразцомивыя вляют возможные ошибки, предлагают способы и хустранения (обучение вгруп-пах)

Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:

-повторяютранееразученные упражнения ритмической гимна-стики, танцевальные движения;

разучиваютстилизованныеобщеразвивающиеупражнениядляритмическойгимнастики(передвиженияпр иставнымшагом

сдвижениемрукитуловища,приседыиполуприседысотведе-

ниемоднойрукивсторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфи гурации);

-составляюткомбинациюритмическойгимнастикиизхорошоразученных8—

		10упражнений, подбираютмузыкальноесопровождение; - разучиваюткомбинациюидемонстрируютеёвыполнение Учебный диалог Тема: «Знакомствосрекомен дациямиучителя пораспределению упражнений вкомбинацииритмической гимнастики и подборемузы кального сопровождения»	
Модуль «Лёгкаяатле тика» 15ч	Стартс опорой наоднурукуипоследующимускорением; спринтерскийигла дкийравномерный бегпоуче бной дистан-ции; ранее разученные беговые упражне-ния Прыжковые упражне-ния: прыжок высотусраз бегаспосо бом «перешагивание»; ранееразученные прыжковые упражне-ния в длинуивысоту; напрыгивание испрыгивание Метаниемалого (теннисного) м яча вподвижную (раскачивающуюся) мишень	Пракопическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема: «Встовыеупражнения»: -наблюдаютизнадизируютобразецтехникистарта, уточняютеёфазынэлементы, делаютвыводы; -описываюттехникувыполнениястартанразучиваютеведин-ствеспоследующимускорением: - контролируюттехникувыполнениястартанразучиваютеведин-ствеспоследующимускорением: - наблюдаютизнаризируютобразецтехникиспринтерскогобега, уточняютеёфазынэлементы, делаютвыводы; -наблюдаютизнаризируютобразецтехникиспринтерскогобега, уточняютеёфазынэлементы, делаютвыводы; - описываюттехникуепринтерскогобега, разучиваютеёпофазамивполнойкоординации; - контролируют ехинкувыполненияспринтерскогобега, другимиучащимися, выявляютвояможные ошибки и предлага-тонсовобыхустранения (работавнарах); - наблюдаютизнализируютобразецтехникигладкогоравномерногобега, уточняютеёфазынэлементы, делаютвыводы; - описываюттехникуглядкогоравномерногобега, определяютегоотличительныепризнакиотехникиспринте рекогобега; - разучиваюттехникуглядкогоравномерногобеганофазамивнолнойкоординации; - контролируют технику выполнения гладкого равномерного бегадругими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага-тоспособымустранения/двобтавнарах). Учебныйдиало: Тема: «Энакомствоерскомендациямиучителяноразвитиювыпоеливостинбыстротынасамо стоятельныхзанятияхлябтюбаталенных с помощью гладкого равномерногомернитерскогобега» Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматернала)Тема: «Прыжоквысотусраябега»: наблюдаютизнализируютобразецтехникипрыжкаввысоту, постобом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делаютвенным сторах стора	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпо использованию упражнений в метании мяча для повышенияточностидвижений»	
Модуль «Зимние видыспорта» 10ч	Передвижениеналыжаходновремен - нымодношажнымходом;преодолен иенебольшихтрампли- новприспускесполо- гогосклонавнизкойстойке;ранеераз ученныеупражнениялыжнойподго товки;передвиженияпоучебнойди станции;повороты; спуски;торможение	Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Передвижениеодновременным одношажнымходом»: -повторяютранееразученныеспособыпередвиженияналыжах; -повторяютранееразученныеспособыпередвиженияналыжах; -повторяюттехникуспусков,подъёмовиторможенияспологогосклона; - наблюдаютианализируютобразецтехникиодновременногоодношажногохода, сравниваютстехникойра нееразученных способовходьбы, находятотличительныепризнакииделаютвыводы; - описываюттехникупередвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом, выделяютфазыдвижени яиихтехниче-скиетрудности; - разучиваюттехникупередвиженияналыжаходновременнымодношажнымходомпофазамивполнойкоор динации; - контролируют технику передвижения на лыжах другимиучащимися, выявляют возможные ошибки и предлагаютспособыихустранения(работавпарах); - демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебнойдистанции - учебныйдиалог Тема: «Знакомствосрекомендациямучителяпоиспользованиюподводящихиподготовител выыхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникипередвиженияналыжах одновременнымодношажнымходом, передвиженийналыжахдляразвитиявыносливостивпроцессесамостоя тельныхзанятий» Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Преодолени енебольших трамплинов приспускеспологосклона»: - наблюдают и анализируют образец преодоления небольшоготрамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делаютвыводынопределяютпоследовательностьобучения; - разучиваюттехникупреодолениянебольшихпрепятствий, акцентируютвниманиенавыполнениитехническ ихэлементов; - контролируюттехникупреодоленияпрепятствийдругимиучащимися, выявляютвозможныеошибки ипредлагаютспособыихустранения (работавтруппах) - Учебныйдиалог Тема: «Знакомствосрекомендациями - учителяпосамостоятельномубезопасномупреодоленнонеболь-шихтрамплинов»	https://meria.prosv.ru/content/item/reader/7905/
Модуль «Спортивныеигр ы». <u>Баскетбол</u> <u>6ч</u>	Техническиедействияигрокабезмяч а:пере- движениевстойкебаскетболиста;пр ы- жоквверхтолчкомоднойногойиприз ем- лениемнадругуюногу;остановкадву мяшагамиипрыжкомУпражненияс мячом:ранееразученныеупражнени явведениимячавразныхнаправленияхипоразнымтраекториям;нап ередачуиброскимячавкорзинуПрав илаигрыиигроваядеятельностьпопр авиламсисполь- зованиемразученныхтехническихп риёмов	Самостоятельные занятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Технические действ иябаскетболиста безмяча»: - совершенствуютранееразученные технические действия игрыбаскетбол; - знакомятся собразцамитехнических действий игрока безмяча (передвижения встойке баскетболиста; прыжо квверхтолчком одной иприземление надругую, остановка двумящагами, остановка прыжком, повороты нам есте); - анализируют выполнение технических действий безмяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; - разучивают технические действия игрока безмяча поэлемен-тамив полной коор динации; - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяютоши бк и, дают рекомендации поихустранению (работав парах); - изучают правила инграют сиспользованием разученных технических действий Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		учителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообуче ниятехническимдействиямбаскетбо-листабезмяча»	
<u>Волейбол</u> <u>6ч</u>	Приёмипередачамячадвумяруками снизуисверхувразныезоныплощадкикомандысоперникаПравилаигрыиигроваядеятельно стьпоправиламсиспользованиемразученныхтехнических приёмоввподачемяча, егоприёмеипередачедвумярукамиснизу исверху	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема «Игровыедействиявволейболе»: -совершенствуюттехникуранееразученных технических дей-ствий игрыволейбол; - разучивают и совершенствуют передачум ячад в умяру камиснизу и сверхувразные зоны площад к и соперника; -разучивают правила игры в волейбол и знаком ятся с игровыми действиям ивнападении изащите; -играют в волейбол поправилам с использованием разученных технических действий	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/
<u>Футбол</u> <u>9ч</u>	Ударыпокатящемусямячусразбега Прави- паигрыиигроваядеятельность по правилам с исполь- зованиемразученныхтехнических приёмоввостановкеипередачемяч а,еговедении иобводке	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Ударпокатящемусямячусразбе га»: -совершенствуюттехникуранееразученных технических дей-ствийигрыфутбол; - знакомятся собразцому дарапокатящем усямячусразбега, демонстрируемого учителем, выделяюте гофазыи технические элементы; - описываюттехнику удара покатящем усямячусразбега исравниваюте ёстехникой ударапоне подвижном умячу, выявляютимеющие сяразличия, делают выводы поспособамобучения; -разучивают технику удара покатящем усямячусразбега пофазамив полной координации; - контролируюттехнику выполнения удара покатящем усямячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлага-ютспособы ихустранения (работав парах); - совершенствуюттехнику передачикатящегосям ячанаразные расстояния инаправления (обучение впарах); - разучивают правила игры в футбол и знаком ятся с игровым идействия мивна падении изащите; - играют вфутбол поправилам сиспользованием разученных технических действий Учебный диалог Тема: «Знаком ствосреком ендациями учителя поиспользованию подводящих и подготов ит ельных упражнений для самостоятельного обучения техники удара покатящем усямячу сразбега истопередачинаразные расстояния»	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/
Модуль «Спорт»(9 ч)	Физическаяподготов- каквыполнениюнормативовкомпле ксаГТОсиспользованиемсредствбаз овой физическойподготов- ки,видовспортаиоздоровительных системфизическойкультуры, националь- ныхвидовспорта,культурно- этническихигр	Учебно-тренировочныезанятия (проводятся всоответствии сПримернымимодульными программами пофизической культуре, рекомендованными Министерством просвещением Российской Федерации илирабочими программами побазовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными восновной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержания Примерных модульных программ пофизической культуре илирабочей программы базовой физической подготовки; -демонстрируют приростыв показателях физической подготов-ленностии нормативных требований комплекса ГТО	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/

7 КЛАСС(68ч)

7 KJIACC(004)			
Знания офизическойкульт уре (2ч)	Зарождениеолимпий- скогодвижениявдоре волюционнойРоссии, роль АДБу- товскоговразвитииот ечественнойсисте- мыфизическоговоспи танияиспортаОлимпи йскоедвиже- ниевСССРисовре- меннойРоссии;характ еристикаосновныхэта повразвития Выдающиесясовет- скиеироссийскиеоли мпийцы Влияниезанятийфизи ческойкультуройи спортом на воспита- ниеположительныхка чествличностисоврем енногочеловека	Коллективноеобсуждение: (подготовкапроектовипрезентаций) Тема: «Зарождениеолимпийскогодвижения» Темыпроек тов: «АДБутовскийкакинициаторразвития олимпийскогодвижения в царской России»; «Юлимпийский конгрессиегоисторическое значение дляразвития олимпийскогодвижения в миренцарской России»; «Участнероссийских спортеменовна VОли м-пийских играх в Стокгольме (1912г)»; «Пвсероссийская олим-пиада 1913 гиеёзначение дляразвития спорта в царской России» Коллективноеобсуждение (подготовка проектов ипрезентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССРисовременной Росс ии» Темыпроектов: «Успехисоветских спортеменовнамеждународной аренедовступления СССР В Международный олимпийский комитет»; «Успехисоветских спортеменов выступлениях на долимпийских играх»; «Историялетних Олимпийских играх может в седа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомствое выдающимися олимпийским чемпио-нами»: - обсуждаютбиографиимногократных чемпионов зимних Олим-пийских игр, их спортивные успехии достижения; - обсуждаюто положиванием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание к и уста в на история в на история на волевые, моральные и нравственном оли м-пийском движении Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качества использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качества использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств пичности в волевые, моральные и нравственные качествачеловска; - обсуждаютусловия иситуации, вкоторых проявляются каче-ства личности назанятиях физической культурой испортом; - узнают примеры проявления личностных качеств великимиспортом проявления личностных качеств великимиспортом но проявления личностных качеств великимиспортом но проявления личностных качеств великимиспортом на примеры проявления личнос	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
Способысамосто я- тельнойдеятель ности(3ч)	Правилатехникибезо пасностиигигиеныместзанятийвпроц ессевыполненияфизи ческих упражненийнаоткрытыхпло щадках Ведение дневника пофизической культуреТехническая подготовканеёзначениедлячел овека; основныеправи латехническойподгот овкиДвигательныедей-ствиякакосноватехни	Беседа с учителемТема: «Ведение дневника физическойкультуры»: -составляютизаполняютдневникфизическойкультурывтечениеучебногогода Тематические занятия(с использованием иллюстративногоматериала)Тема:«Понятие«техническаяподготовка»: -осмысливаютпонятие«техническаяподготовка», выясняютзначение технической подготовкивжизничеловекаиегопрофессиональнойдеятельности, укрепленииздоровьяифизическойподготовленности, приводятпримерынеобходимоститехническойподготовкидляшкольников; -изучаютосновныеправилатехническойподготовки, осмысливаютнеобходимостьих соблюдения присамостоятельных заняти-яхпообучению новым физическим упражнениям Тематические занятия(сиспользованием иллюстративногом атериала)Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: - осмысливаютпонятие «двигательное действие», егообщность иразличиес понятием «физическое упражнение», рассматри ваютпримерыи выявляютот личительные признаки, устанавливают причинно-следственную связьмеж дудвигательными действия-миифизическими упражнениями; -знакомятся спонятием «техника двигательного действия», рассматриваюто сновные проявлениятехники, приводят примеры двигательных действий схорошейи недостаточной техни-кой выполнения; -устанавливают причинно-	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

ческойподготовки;понятиедвигательногоуменияидвиг ательного навыкаСпособыоцени ваниятехникидвигате льныхдействий и организацияпроцедурыоценив ания

Ошибкиприразучива -нии техники выполне- ниядвигательныхдей ствий,причиныиспос обыихпредупрежденияприсамос тоятельныхзанятиях техническойподгото вкой

Планированиесамостоятельныхзанятийте хническойподготовкойнаучебныйгодиуче бнуючетвертьСоставл ениепланаучебногоза нятияпосамостоятель нойтехническойподго тов-ке

Способыоцениванияо здоровительногоэффе ктазанятийфизическо йкультуройспомощь ю«индексаКетле»,«ор тостатическойпробы»,«функциональнойпробысос тандартнойнагрузкой»

следственнуюсвязьмеждутехникойфизическогоупражненияивозможностьювозникновениятравмиушибоввовремясам остоятельных занятий физической культурой испортом;

осмысливаютпонятия «двигательноеумение» и «двигательный навык», ихобщие и отличительные признаки, устанав ливаютсвязь с техникой выполнения двигательных действий, характе-ризуют особенности выполнения физических упражнений

науровнеуменияинавыка

Тематические

занятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Способыипроцедурыоцениваниятехникидвигательных лействий»:

- -обсуждаютрольпсихическихпроцессоввниманияипамяти
- в освоении новых физических упражнений, приводят
- примерыидоказываютихзначениевобучениифизическимупражне-ниям;
- -устанавливаютпричинно-

следственнуюсвязьмеждускоростьюитехникойосвоенияфизическихупражненийиактивностьюпроцессоввниманияи памяти;

-разучиваютспособыоцениваниятехникифизическихупражне-

- нийвпроцессесамостоятельных занятий (результативность действия, сравнение сэталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений силлюстративными образцами);
- оцениваюттехникуразученныхупражненийиопределяюткачествоихосвоения

Тематические занятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Ошибкивтехникеупражненийиихпредупреждение»:

- рассматриваютосновныепричиныпоявленияошибокприобучениитехникефизических упражнений, обсуждают при чи-ныих появления ипоследствия для безопасностизанятий физической культурой испортом, делают выводы;
- -приводятпримерынегативноговлиянияошибокнакачествовыполнениядвигательных действий;
- -анализируютспособыпредупреждения ошибок приразучива-
- нииновыхфизическихупражнений, рассматриваютосновныевариантыихпредупреждения (использованиеподводящи хиподготовительныхупражнений);
- -разучиваютправилаобученияфизическимупражнениям:
- «отпростогоксложному», «отизвестногокнеизвестному»,
- «отосвоенногокнеосвоенному»;приводятпримерыцелесо-
- образностииспользования каждогоизних присамостоятель-ных занятиях технической подготовкой

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

- -знакомятся срабочимпланомучителя на учебный год, анали-зируют учебное содержание накаждую учебную четверть; определяют состав двигательных действий,
- запланированных учителем для обучения вкаждой учебной четверти, планируют их вдневнике физической культуры *Тематические*
- занятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Составлениепланазанятий потехнической подготовке»:
- -повторяютправилаитребованиякразработкепланазанятийпофизическойподготовке;
- -знакомятся с макетом плана занятий по технической подготов-ке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физическойподготовке, находятобщие и отличительные признакив их содержании, делаютвы воды;
- -выбирают физическое упражнение из плана на учебную чет-
- вертьучителяисоставляютпландляиндивидуальных занятийтехнической подготовкой

Коллективноеобсуждение(сиспользованиемподготовленныхучащимисяэссе,минидокладов,презентаций)Тема:«Прав илатехникибезопасностиигигиеныместзанятийфизическимиупражнениями»:

- -анализируюттребованиябезопасностиигигиеныкпришколь-
- нойспортивнойплощадке, местамактивногоотдых авлесопар-

Физическое совершен- ствование. Физкуль- турно- оздорови- тельнаяде ятель- ность	Оздоровительныеко мплексы для самостоятельныхзанятий с добавлением ранееразученныхупр ажнений:длякоррекциите лосложения ипрофилактикинарущения осанки;дыхательной изрительной гимнастики в режимеучебногодня	ках,приводятпримерыиделаютвыводыоцелесообразностивыполнениятамфизических упражнений; - анализируюттребованиябезопасностингигиеныкспортивно- муоборудованноотренажернымусройствам, располагающим- сявместахзанятий; приводятпримерыиделаютвыводыоцелесообразностивыполнениятамфизических упражнений; изучаюттигиеническиеправилакпланированиюсодержаниязанятийфизическимиупражненияминаоткрытомвоздухевз ависимостнотногодныхиклиматических условий, осознаютцелесообразностьинеобходимостых выполнения, приводят примерынделаютвыводьюцелесообразностнихвыполнения Тематические занятия/еленопызованиемиллюстративногоматернала)Тема:«Оцениваниеоздоровительногоэффектазанятийфизи ческойкультурой»: знакомятся соспособамиидиагностическимипроцедурамиоценивания оздоровительногоэффектазанятийфизической культуройспомощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробысостандартнойнагрузкой» обучаются способамдиагностических процедуриправиламих проведения; опениваютиндивидуальные показателифункционального состояния организмаи сравнивают ихсостандартнымитабли- цаминоценочнымишкалами; анализируют результаты сравнения индивидуальных истан-дартных показателей, планируют рекомендации для самостоя-тельных занятийоз доровительной физической культурой, виносит в дневник физической культуры изменения в содержа-ниеинаправленностынидивидуальных занятий (послеконсуль-тациие учителем) Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для корректической культурый, послеконсультуры (обучениевпарах); определяющье просовомы правиламиизмерения от правных участков тела; - разучиваютспособыизмерения окружностиплеча, груди, талии, бедра, голени (обучениевпарах); определяющые просовомы правиламиизмерения ображнения кризической культуры (обучениевпарах); определяющые принадизациранным померения частей тела Самостом предыем никефизической культурыном групоры обрачения с оставляютиниция и динаминистическом (предыкиние с сигонаминия) ображнения (сиспользованиемиллю с гративног оматериала) Тема: «Упражнений кризическом (предыкиние с сигонаминия) поменения пре	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
Спортивно- оздорови- тельнаядеят ель-ность. Модуль «Гимнасти- ка» 8ч	Акробатическиекомби нацииизранееразученн ыхупражне- нийсдобавлениемэлем ентовритмическойгимнастики(девоч ки)Простейшиеакробатическиепи рамидывпарах итройках(девочки)Стойканаголове	Практические профилакти ческих упражнении и наши руютеговрежиме учесногодия Практическиезанятия. Тема: «Акробатическаякомбинация»: -составляютакробатическуюкомбинациюизранееосвоенных упражнений идобавляютновые упражнения; -разучивают добавленные вкомбинацию акробатические упраж-нения повышенной сложностии разучивают комбинацию вцелом вполной координации (обучение впарах); - контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают с пособы и хустранения (обучение впарах) Практические занятия Тема: «Акробатические пирамиды»:- знаком ятся супражнения ми изпарных пирами дипирами двтрой ках; распределяют ся погруппам, определяют место в пирами де; -анализируют способы построения пирами диописывают после-довательность обучения входящих вних упражнений;	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/

сопоройнаруки; акроб атическаякомбинацияизразученныхупражненийвравн овесии, стойках, кувы рках(мальчики)Комп лекс упражненийстепаэробики, включающийупражнения входьбе,прыжках,спр ыгивании и запрыгиваниисповоротами, разведениемрукиног, выполняемых всреднемивысокомт емпе(девочки)Комб инациянагимнастическомбревнеи зранееизученныхупр ажненийсдобавлениемупражненийн астатистическоеи

динамическоеравновесие (девочки)Комбинациянанизкойгимнас тическойперекладинеизранееразученныхупражнений ввисах, упорах, повор отах (мальчики)Лазаньеп оканатувдваприёма (мальчики)

-разучиваютпостроениепирамидыидемонстрируютеёвыполне-ние(обучениевпарахитройках)

Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Стойканаголовесопоройнаруки»:

- наблюдаютианализируютобразецтехникиучителя,обсуждаютфазыдвижения,определяюттехническиетрудностив ихвыполнении;
- -составляютплансамостоятельногообучениястойкенаголове сопоройнаруки, разучиваютегопофазамивполнойкоорди-нации;
- ведутнаблюдениязатехникойвыполнениястойкидругимиучащимися, выявляютвозможные ошибкиипредлагаются особыихустранения (работавпарах);
- -составляютакробатическуюкомбинациюизхорошоосвоенныхупражненийсвключениемвнеёстойки на лопатках и наголовесопоройнаруки

Учебныйдиалог Тема: «Знакомство с рекомендациями

учителяпоиспользованиюподводящихиподготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойкенаго ловесопоройнаруки, разработке акробатической комбинациии зхорошоос воен-ных упражнений»

Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Лазаньепоканатувдваприёма»:

- повторяютизакрепляюттехникулазаньяпоканатувтриприёма,контролируютеёвыполнениедругимиучащимися,выявл яютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустра-нения(работавпарах);
- -наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату вдваприёма, обсуждают фазыегодвижения исравниваютих стехникой лазанья втриприёма;
- -определяюттехническиетрудностивихвыполнении, делаютвыводы;
- составляютплансамостоятельногообучениялазаньюпоканатувдваприёмаиразучиваютегопофазамдвиженияивполной координации;
- контролируюттехникувыполнениялазаньяпоканатувдваприёмадругимиучащимися, сравниваютеёсобразцомивыявля ютвозможные ошибки, предлагают способыих устране-ния (обучение вгруппах)

Учебныйдиалог Тема: «Знакомство с рекомендациями

- учителяпоиспользованию подводящих иподготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канатув два приёма» Практические занятия (сиспользованием иллюстративногом атериала) Тема: «Упражнения степаробики»:
- -просматриваютвидеоматериалкомплексастеп-аэробикисна-
- правленностью наразвитиевыносливости (комплексдляначинающих);
- -составляют план самостоятельного обучения упражнениямкомплекса, определяют последовательность их обучения итехническиеособенностивыполнения;
- -подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучиваюткомплексподконтролемчастотыпульса

Модуль	Бегспреодолениемп	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Бегспреодолениемпрепятствий»:	https://med
«Лёгкаяатле	репятствийспосо-	-наблюдаютианализируютобразецбегаспреодолениемгимна-	ia.prosv.ru/
тика» 15ч	бами	стическойскамейки(препятствия)способом«наступание»,определяютосновныефазыдвиженияиопределяютихтехни-	content/ite
	«наступание»и«пры	ческиесложности, делаютвыводыпозадачамсамостоятельногообучения;	m/reader/7
	жковыйбег»;эстафет	-описываюттехникувыполнениябегаснаступаниемнагимна-стическую скамейку, разучивают выполнение	
	ный	упражнения пофазамивполнойкоординации;	905/
	бегРанееосвоенныеб		
	еговыеупражненияс	наблюдаютианализируютобразецпреодолениягимнастическойскамейки(препятствия)прыжковымбегом,определяюто	
	увеличениемскорост	снов-ныефазыдвиженияиопределяютихтехническиесложности, делаютвыводыпозадачам самостоятельного обучения;	
	ипередви-	-описываюттехникувыполненияпрепятствиячерезгимнастиче-	
	женияипродолжи-	скуюскамейкуспособом«прыжковыйбег»,разучиваютвыпол-нениеупражненияпофазамивполнойкоординации;	
	тельностивыполне-	-контролируют технику выполнения упражнений	
	нияпрыжкасразбегавд линуспособом	другимиучащимися, сравниваюте ёсобразцомивыя вляют возможные ошибки, предлагают способыих устранения (обуч ениев груп-пах)	
	«согнувноги»	Учебныйдиалог Тема: «Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованию подводящих и подготовительных упражн	
	ввысотуспособом	енийдлясамостоятельногообучениятехникепреодоленияпрепят-ствийспособами«наступание»и «прыжковый	
	«перешагивание»	бег»Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Эстафетныйбег»:	
	Метаниемалого(т	-наблюдаютианализируютобразецтехникиэстафетногобега, определяютосновные фазыдвижения и определяютих техни-	
	еннисного)мячап	ческиесложности, делаютвыводыпозадачамсамостоятельногообучения;	
	одвижущейсякатя	-описываюттехникувыполнения передачи эстафетной	
	щейсясразнойско	палочкивовремябегаподистанцииисравниваютстехникойскорост-	
	ростьюмишени	ногобегасвысокогостарта, выделяютотличительные признаки приначальной фазебега;	
		-разучивают технику бега по фазам движения и в полнойкоординации;	
		- контролируюттехникувыполнения эстафетного бегадругими учащимися, сравниваюте ёсобразцомивыя вляютвозможные ошибки, предлагают способыих устранения (обучение вгруп-пах)	
		Учебныйдиалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпоиспользованию подводящих и подготовительных	
		упражне-нийдлясамостоятельногообучениятехникеэстафетного	
		бега»	
		Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)	
		Тема: «Метаниемалогомячавкатящуюсямишень»: - наблюдаютианализируютобразецтехникиучителя, сравнива-	
		ютеготехникустехникойметаниямячаподвижущейсямишени(качающемусякольцу),выделяютобщиеиотличитель -ные признаки, делают выводыи определяют задачидля само-стоятельного обучения метанию малого	
		-ные признаки, делают выводыи определяют задачидля само-стоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча покатящейсямишенисразнойскоростью;	
		анализируютрезультативность самообучения метанию малогомяча поточности попадания в мишень, в носяткоррекцию	
		впроцесссамообучения	
		Учебныйдиалог Тема: «Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованию упражнений смалыммя чом наразви	
		1 ,, , , , , , , , , , , , , , , , , ,	

тиеточностидвижений»

Модуль	Торможениеиповорот	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Торможениеналыжах способом «упор»:	https://med
«Зимние	налыжахупоромприсп	-наблюдаютианализируютобразецтехникиторможенияупо-	ia.prosv.ru/
видыспорта»	ускеспологогосклона;	ром, выделяютегоосновные элементы и определяюттрудностивих исполнении, формулируют задачидля самостоятельно	content/ite
10ч	переходспередвижени япопере-	гообученияторможенияупоромприспускеналыжахспологогосклона;	m/reader/7
	меннымдвухшажнымх одомнапередвиже-	разучиваюттехникуподводящихупражненийиторможениеплугомвполнойкоординацииприспускеспологогоск лона;	905/
	ниеодновременнымод ношажнымходом	-контролируюттехникувыполненияторможениядругимиучащимися, сравниваюте ёсобразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способыих устранения (обучение в парах)	
	иобратнововремяпрох	Учебныйдиалог Тема: «Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованию подводящих и подготовительных упражн	
	ожденияучебнойдиста	енийдлясамостоятельногообучениятехникеторможенияупором»Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстрати	
	нции;спускииподъём	вногоматериала)Тема:«Поворотупоромприспускеспологогосклона»:	
	ыранееосвоен- нымиспособами	-наблюдаютианализируютобразецтехникиучителя, обсуждают фазыдвижения, определяюттехнические трудности вихвыполнении, делаютвыводы;	
		-составляют план самостоятельного обучения повороту способомупора при спуске с пологого склона, разучивают его	
		с постепен-нымувеличениемкрутизнысклона;	
		-контролируюттехникувыполненияповоротадругимиучащи-мися, выявляют возможные ошибки и предлагают способыихустранения (работавпарах)	
		Учебныйдиалог Тема: «Знакомство с рекомендациями	
		учителяпоиспользованиюподводящихиимитационныхупражненийдлясамостоятельногообученияторможениюупоромп	
		риспуске	
		спологогосклона»	
		Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Переход с одного хода на другой во	
		времяпрохожденияучебной дистанции»:	
		-наблюдаютианализируютобразецтехникипереходаспопере-менногодвухшажногоходанаодновременный	
		одношажныйход,обсуждаютфазыдвижения,определяюттехническиетрудностивихвыполнении;	
		-составляютплансамостоятельногообученияпереходуспопере-менногодвухшажногоходана одновременный	
		одношажныйход,разучиваютподводящие и имитационные	
		упражнения, фазыдвижения и переход в целом в полной координации;	
		-наблюдаютианализируютобразецтехникипереходасодновре-	
		менногоодношажногоходанапопеременныйдвухшажныйход, обсуждают фазыпереходаисравниваютих сфазамиперехо	
		даспопеременногодвухшажногоходанаодновременныйодно-	
		шажныйход, определяюто собенностивдвижениях итехниче-скиетрудностивих выполнении;	
		-составляютплансамостоятельногообученияпереходусодно-	
		временногоодношажногоходанапопеременныйдвухшажныйход,разучиваютподводящиеиимитационныеупражнени	
		я,фазыдвиженияипереходвцеломвполнойкоординации;	
		-совершенствуюттехникупопеременнойсменыходоввовремяпрохожденияучебнойдистанции;	
		-контролируюттехникупереходовдругимиучащимися,выявля-	
		ютвозможные ошибки и предлагают способы и хустранения (работав парах)	
		Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями	
		учителяпоиспользованиюподводящихиимитационныхупражненийдлясамостоятельногообученияпереходусод	
		ноголыжногоходанадругойприпрохожденииучебнойдистанции»	
Модуль	Передачаиловлямяча	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Ловлямячапослеотскокаотпола»:	https://me
«Спортивныеигр	после	-наблюдаютианализируютобразецтехникиучителя,обсуждаютеёэлементы,определяюттрудностивихвыполнении;	ia.prosv.ru
ы»: <u>Баскетбол</u>	отскокаотпола;бросо	-составляютплан самостоятельного обучения технике	content/ite
<u></u>	кмячавкорзинудвумя	ловлимячапослеотскокаотполаиразучиваютеё(обучениевпарах)	
	рукамиснизуиотгруд	Учебныйдиалог Тема: «Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованию подводящих и подготовительных упражн	m/reader/
	ипослеведенияИгров	енийдлясамостоятельногообученияпередачеиловлебаскетбольногомячапослеотскокаотпола»	905/

Волейбол Верхи пряма зныез перни через рукам сверх аголо льнос споль вание	ниемранееразуче техниче-приёмовбезмяча чом:ведение,при передачи,броски вину няя аяподачамячавра воныплощадкисо ика;переводмяча сеткудвумя ии суипереводмячаз ввуИгроваядеяте стыпоправиламси	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Бросокмячавкорзинудвумярукамиснизу послеведения»: -совершенствуюттехникуведениямя завразных направлениях исразной скоростью передвижения; -паблюдаютсяникуброскамячавкорзы; -описываютсяникуброскамячавкорзы у двумя рукамиснизупослеведения другими учащимися, выявляютого зоементы и фазы, определяют трудности в их выполнении делаютвымоды; -контролируюттехникуброскамячавкорзину двумя рукамиснизупослеведения другими учащимися, выявляютвогможные опшбкинпредлагаютспособы пкустранения (работ запарах) Учебывіднало. Тема: «Знакометвоерекомендациями учителя повелоньзованию подводящих и подтотовительных упражи епийдизсамостоятельного бучениятехнике броскамячавкорзинудаумяруками поттрудипослеведения»: закрепляюти совершенствуютброе окмячадвумярукамиюттруди, изменяярае стояние путолброскапоотношению к орзане; -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броскамячавкорзинудармярукамиютруди, изменяярае стояние путолброскапоотношению к орзане; -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броскамячавкорянну двумярукамиютрудинослеведения, пределяют фазы движения и особенности их техническоговыполнения, преводятеравнения стехникой броскамячавкорзину друмярукамиюттрудисместанснику послеведения, определяютралитичя в техниксвыполнения, делают выводы; контролируют техникуброскамячавкортинудвумярукамиют рудипослеведения другими учащимися, выявляютвозможн веопибкитеризовенный преможнения и контролируют техникуброскамачавкортинудвумярукамиют трудипослеведения другими учащимися, выявляютвозможн веопибкитеризовенный кородинации; контролируют техникуброскамачавкортинудвумярукамиют трудипослеведения другими учащимися, выявляютвозможные ния защите, играютноправиваются объемення выпольном делають защите, играютноправиваются защите, играютноправиваются защите, играютноправиваются защите, играютноправиваются защите, играютноправиваютной защите, играютноправивами неговаютной выператаютной защите, играютной защите, играю	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/
мов		-рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачимячачерезсеткузаголову, определяютеё основные элементы, особенноститех ническоговыполнения, делаютвыводы; -разучиваюттех никупередачимяча заголову стоянаместе исповоротом на 180 □ (обучение впарах);	
		-разучиваюттехникупереводамячачерезсеткуспособомпередачизаголовустоянаместеисповоротомна180 □ (обучениевпарах); -совершенствуютигровыедействияв нападении и защите,играютпоправиламсиспользованиемразученных технических действий (обучениев командах)	

<u>Футбол</u> <u>9ч</u>	Средние и длинныепередачимя чапопрямойидиагон али;тактическиедейс твияпривыполнении угловогоудара ивбрасываниямячаиз -за боковойлинииИгров аядеятельностьпопра вилами сиспользованиемразуч енныхтехническихприёмов	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольногомяча»: -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникисреднихидлинных передачмяча, сравниваютмеждусобойис техникой коротких передач, определяютотличительные признаки, делаютвыводыпопланированию задачдля самосто-ятельного обучения; -разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» ипо «диагонали» (обучениев группах) Практические занятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Тактические действия игрыфутбол»: -знакомятся состандартными тактическим идействиями игроков привыполнени иуглового удара; -разучивают тактические действия встандартных игровых ситуациях (обучение вкомандах); -знакомятся состандартными тактическим идействиями игроков привбрасывании мячаиз-забоковой линии; -разучивают тактические действия привбрасываниим ячаиз-забоковой линии встандартных игровых ситуациях (обучение вгруппах); - совершенствуют игровые и тактические действия вусловиях игровой деятельности, играют поправилам сиспользование мразученных технических итактических действий (обучение вкомандах)	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/
Модуль «Спорт» 9ч	Физическая подготов- каквыполнениюнорм ативовкомплексаГТОс использованиемсредс твбазовойфизической подготов- ки,видовспортаиоздо ровительныхсистемф изическойкультуры, националь- ныхвидовспорта,куль турно-этническихигр	Учебно- тренировочныезанятия (проводятся в соответствии с Примернымимодульными программами пофизической культуре, реко мендованными Министерством просвещения Российской Федерации илирабочим и программами побазовой физической по дготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной программе образовательной образовательной программе образовательной программе образовательной программе образовательной программе образовательной программе образовательной программы базовой физической подготов ком представления образовательной программы базовой физической подготов ки; -демонстрируют приростыв показателях физической подготов-ленности и нормативных требований ком плекса ГТО	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/

8 КЛАСС(70ч)

Знания офизическойкульт уре (2ч)	Физическая культурав современном обществе, характеристикао сновных направлений и форморганизации Все стороннее игармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, еёистория и социальная значимость	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообще-ний, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физиче-скаякультуравсовременномобществе» Темырефератов: «Оздоровительно-ориентированноенаправлениефизическойкультуры» (раскрываютцелиизадачи, приводятпримерыосновных форморган изации); «Спортивно-ориентированноенаправлениефизическойкультуры» (раскрываютцелиизадачи, приводятпримерыосновных форморган изации); «Прикладно-ориентированноенаправлениефизическойкультуры» (раскрываютцелиизадачи, приводятпримерыосновных форморганизации); «Прикладно-ориентированноенаправлениефизическойкультуры» (раскрывают пелизиримоводят примерыосновных форморганизации); «Прикладачи, приводятпримерыосновных форморганизации, праводят примерыосновных критериев; анализируют и осмысливают понятие «весетороннее физическоеразвитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примерыосновных критериев; потовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культуройсвесеторонними тармоничным физическим развитием», «Характеристикаосновных критериев всестороннего игармоничное и гармоничное физическое развитие сообразнотия и и устанивное обсуждение (сиспользованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Даптив-наяфизическая культура»: анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура»; сили и задачи адаптативной физической культуры, приводятпримерые социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития даптивной физической культуры, приводятпримерые социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развитива, даптивной физической культуры, приводятпримерые социальной целесообразности; «История возникновения и развитива, даптивной физической культуры в основнения», «История возникновения и развитива, даптивной физической культуры в основнения»,	
Способысамосто я- тельнойдеятель ности(Зчасов)	Коррекцияосанкиира зработка индивиду-альныхплановзанятийкорригирующейги мнастикойКоррекцияизбыточноймассы телаиразработкаинди видуальныхплановза нятийкорригирующе йгимнастикойСостав ление плановконспектовдлясамост оятельныхзанятийспортивнойподготовкойСп особыучётаиндивидуа льныхособенностейпр исоставленииплановса мостоятельныхтренир овочныхзанятий	Тематические занятия(с использованием иллюстративногоматериала)Тема:«Коррекциянарушения санки»: -изучаютформыосанкиивыясняютихотличительныепризна-ки,знакомятсясвозможнымипричинаминарушения иих последствиями для здоровья человека; - измеряютиндивидуальнуюформуосанкииподбираютсоставкорригирующихупражнений,составляютиндивидуальныйкомплекскорригирующейгимнастики; -планируютиндивидуальныезанятияпокорригирующейгимна-стикеиразрабатываютдлянихпланы-конспекты Учебный диалог: консультация с учителем по составлениюкомплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировкиетоупражнений Тематические занятия(с использованиемиллюстративногоматериала)Тема: «Коррекцияизбыточноймассытела»: -изучаютпричиныпоявленияизбыточноймассытела, знакомят-сясвозможнымиеёпоследствиямидляздоровьячеловека; - измеряютиндивидуальнуюмассутеласпомощьюрасчётаиндексамассытела(АКетле), измеренияпараметровчастейтел а;определяютспомощьюстандартныхтаблицуровеньизбыточноймассы(степеньожирения); - подбираютсоставкорригирующихупражнений, составляютиндивидуальныйкомплекскорригирующейгимнас тики; - планируютиндивидуальныезанятияпокорригирующейгимна-стикеиразрабатываютдлянихпланы-конспекты Учебный диалог: консультация с учителем по составлениюкомплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировкиетоупражнений	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

Тематические занятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Составлениепланов-
конспектовдлясамостоя-тельных занятий спортивной подготовкой»:
-знакомятся соспортивной подготовкой каксистемой трениро-вочных занятий, определяют специфические особенности
впланированиисодержанияивыборедозировкифизическойнагрузки;
-повторяют правила планирования физических нагрузок, способыих контроляпочастоте пульса;
-знакомятся собразцомплана-конспектазанятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами
планов занятийфизическойитехническойподготовкой, выделяют различия иделают выводы;
-составляютпланспортивнойподготовкинамесячныйцикл,
сучётомучебногоматериала,осваиваемогопорабочейпрограм-меучителя;
-составляютпланы-конспектыспортивнойтренировкинака-ждоепоследующеетренировочноезанятие
Учебный диалог: консультацияс
учителемпосоставлениюпланаспортивнойподготовкинамесяциплановконспектовнакон-кретноетренировочноезанят
Тематические
занятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Способыучётаиндивидуальных особенностей присоста
енииплановсамостоятельныхтренированныхзаня-тий»;
-знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют ихтренирующее воздействие (оздоровительно
поддерживающий,развивающийитренирующий);
- знакомятся соспособами повышения индивидуальной нагрузки поколичеству повторений упражнения, рассчитываюти
диви-дуальную дозировку надвухнедельный цикл спортивной подготовки;
знакомятся соспособами повышения индивидуальной нагрузки поскоростивы полнения упражнений, рассчитывают
индивиду-альнуюдозировкунадвухнедельныйциклепортивнойподго-товки;
-
знакомятся соспособами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражне
ия,рассчитываютиндивидуальнуюдозировкунадвухнедельныйциклспортивнойподготовки;
-конкретизируют содержание плана намесячный цикл, уточня-
ютрезультатподготовки, этапы, задачии промежуточные результаты

Физическоесов ершен- ствование. Физкуль- турно- оздорови- тельнаяде ятель- ность	Профилактикаперена - пряжениясистеморга низмасредствамиоздо ровительнойфизическойкультуры: упра жнениямышечнойрелаксацииирегул ирования вегетативнойнервнойсистемы, профилакти-ки общего утомленияиостротыз рения	Тематические занятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема: «Профилактикаумственногоперенапряже-ния»: -повторяютупражнениядыхательнойизрительнойгимнастики, комплексыфизкультминуток; -знакомятсяспонятием (редаксация), анализируютвидовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция в егетативнойнервной системы), разучивают правила организа-ции ипроведения процедуррелаксации; -знакомятся сосновными признаками утомления ипрактикой использования видовых направлений релаксации; -знаком ятся средаксационными упражнения минарасслабление мышциразучивают их вопределённой последовательност и, используют врежиме учебного дня в сочета ни используют в режиме учебного дня в сочета ни в накомятся средаксационными упражнения минарегуляцию в егетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательност и и используют в режиме учебного дня в сочета нии супражнения мифизкульт минутки	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/8 082/
Спортивно- оздорови- тельнаядеят ель-ность. Модуль «Гимнасти- ка» 8ч	Акробатическаякомб инацияизранееосвоен ныхупражне- нийсиловойнаправ- ленности, с увеличи- вающимсячисломтех ническихэлемен- товвстойках,упорах,к увырках,прыжках(юн оши)Гимнастическая ком-бинация нагимнастическомбревнеизранее освоенныхупражнен ийсувеличисломтехническихэлементоввпрыжках,поворо тах и передвижениях(девушки)Гим настическая ком-бинациянаперекладинесвключениемран ееосвоенныхупражненийвупорахивисах(ю	 Учебныйдиалог:консультациис учителемпосоставлениюиндивидуальнойгимнастическойкомбинациииособенностямеёсамостоятельногоосвоения, ис пользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдлязакреплениятехникиотобранныхакробатическихупражн ений Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Гимнастическаякомбинациянаперекл адине»(——8упражнений): закрепляютисовершенствуюттехникуранееосвоенныхвисовиупоров,гимнастическихупражненийнанизкойгим настиче-скойперекладине; знакомятсясобразцомгимнастическихупражненийкомбина- цинучителя,наблюдаютианализируютихвыполнение,описываютфазыдвиженияиопределяютихтехническиетру дности; -разучивают упражнения комбинации по фазам и в полнойкоординации; -составляюткомбинациюизхорошоосвоенныхупражненийиразучиваютихсиллюстративнымобразцомивыяв ляютвозможныеощибки,предлагаютспособыеёустране-ния(обучениевгруппах) Учебныйдиалог:консультациис учителемпосоставлениюиндивидуальнойгимнастическойкомбинации,способамеёосвоениянасамостоятельныхзаняти яхопользованиемподго-товительныхиподводящихупражнений Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Гимнастическаякомбинациянапара ллель-ныхбрусьях,перекладине»(5—упражнений): занакомятсясобразцомгиннастическихупражненийкомбина- цинучителя,наблюдаютианализируютихвыполнение,описываютфазыдвижениянопределяютихтехническиетру дности; 	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/8 082/

	ноши)Гимнастическа я ком-бинация на параллель- ныхбрусьяхсвключе- ниемупражненийвуп оренаруках,кувыркав перёдисоскока(юнош и)Вольные упражненияна базе ранее разучен- ныхакробатическиху пражненийиупражненийиупражненийритмическойги мнастики(девушки)	разучивают упражнения комбинации по фазам и в полнойкоординации; -составляюткомбинациюизхорошоосвоенныхупражненийиразучиваютеёвполнойкоординации; -контролируюттехникувыполненияупражненийикомбинациивполнойкоординациидругимиучащимися, сравнивают силлюстративнымобразцомивыявляютвозможныеошибки, предлагаютспособыихустранения (обучениевгруппах) Учебныйдиалог:консультациис учителемпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражнений, составлениюинди-видуальнойгимнастической комбинации, способам её освоениянасамостоятельныхзанятиях Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Вольные упражнения набазеритмической имнастики»: знакомятся свольными упражнения микак упражнения миспортивной гимнастики, анализируютих общность и от ичнеотупражнений ритмической гимнастики; закрепляютисовершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвива-нощихупражнений; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвива-нощихупражнений; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвива-нощих упражнений; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений собщеразвива-нощих упражнений, подбирают диланей узы-кальноесопровож дение (8—10 упражнений); -разучиваюттимнастическую комбинацию почастямив полной координации другими учащимися, выявляют возмож-ные ошибки, предлагают способы мустранения (обучение впарах) Учебный дилог: конеультации учителемпосоставлению индивидуальной гимнастической комбинации, способамипоследовами последоваминостей довательностие фаразонным дрягими дининастической комбинации, способамипоследаминостей довательностие фаразонным дининастической комбинации, способамипоследаминостей довательностие фаразонным дрягими дрягими учителемпосоставлению индивидуальной гимнастической комбинации, способамипосле- довательностие фаразонным дининастим дрягими дрягими дрягими дрягими дрягими д	
Модуль «Лёгкаяатле тика» 15ч	Кроссовыйбег;пры- жоквдлинусразбегасп особом«прогнув- шись» Правилапроведениясо ревнованийпосдачено рмкомплексаГТОСамо стоятельнаяпод- готовкаквыполнениюн ормативовкомплексаГ ТОвбеговых(бегнакор откиеисредниедистан ции)итехниче- ских(прыжкииметание спортивногоснаряда)д исциплинахлёгкойатл етики	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Кроссовыйбег»: знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкойатлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинныедистанции; определяют технические сложности в техникевыполнения; знакомятся собразцомтехникибегапоизменяющемусягрунту, понаклонномусклону (вверхивниз); сравниваютеготе хнику стехникойгладкогобега, выделяютспецифические особенностивыполнении; разучиваютподводящие упражнения косвоению техникибегапоизменяющему сягрунту, выполняю теговполной ко ордина-ции; разучивают подводящие упражнения косвоению техникибега понаклонному склону, выполняю теговполной ко ординации Учебный диалог: консультациис учителем посоставлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом дляразвития общей выносливости Практические занятия (сиспользованием иллюстративногом атериала) Тема: «Прыжок в длину сразбета способом «прогнувшись»: закрепляютие овершенствуют технику прыжкав длину спосо-бом «согнувноги»; - контролируют технику выполнения прыжка другим учащими- ся, сравнивают собразцомивыявляют возможные ошибки, предлагают способы и хустранения (обучение в группах); знакомят ся собразцом прыжкав длину сразбет а способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка с пособом «согнувноги», выделяют с пецифические особенностивы пол-нении фаздвижения, делают выводы;	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/8 082/

описываюттехникувыполненияпрыжкавдлинусразбегаспособом«прогнувшись»,определяютзадачипоследовательног
оеёосвоения;
-разучиваюттехникупрыжкапофазамивполнойкоордина-ции;
-контролируюттехникувыполненияпрыжкадругимиучащими-
ся, сравнивают собразцомивыя вляют возможные ошибки, предлагают способыих устранения (обучение впарах)
Учебныйдиалог:консультациисучителемпо
планированиюзадачобучениятехникивыполненияпрыжкавдлинусразбега,способом«прогнувшись»длясамостоятельн
ыхзанятий
Беседа с учителем (сиспользованиемиллюстративногоматери-
ала)Тема:«Правилапроведениясоревнованийполёгкойатлетике»:
-знакомятся сосновными разделами Положения осоревновани-
ях,правилахдопускакихучастиюиоформлениянеобходимыхдокументов;
-знакомятся справилами соревнований побеговымитех ничес-кимди сциплинам (5-я ступеньком плекса ГТО);
-тренируютсявоформлениизаявкинасамостоятельноеучастиевсоревнованияхпосдаченормкомплексаГТО
Самостоятельные индивидуальные занятия Тема: «Подготовкак выполнению нормативов комплекса ГТО в
беговых дисципли-нах»:
-
проводятисходноетестированиеиопределяютразличиямеждуиндивидуальнымипоказателямиитребованиямиком
плексаГТО,устанавливают«рангиотставания»врезультатах;
-
определяютвремяучастиявсоревнованияхинаосновеправилразвитияфизическихкачестваиобучениятехникифизически
мупражнениямпланируютсистемутренировочных занятий полёгкой атлетикев части подготовки квыполнению требован
ийбеговых дисциплинком плекса ГТО, выделяют занятият ехниче-
скойифизическойподготовкойвсистеменепрерывноготрени-ровочногопроцесса(образецучебника);
-составляют планы самостоятельных тренировочных занятийфизической и технической подготовкой,
распределяют их потренировочнымциклам;
-совершенствуют технику бега на короткие дистанции с исполь-
зованиемподводящихиподготовительныхупражнений;
-развивают скоростные способности с использованием упражне-ний без отягощения и с дополнительным
отягощением, регули-рованием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистан-ции;
-совершенствуют технику равномерного бега на средние дистан-ции с использованием подводящих и
подготовительных упраж-нений;
- развиваютвыносливостьсиспользованиемупражненийбезотягощенияисдополнительнымотягощением,регулирован
иемскоростиипротяжённостиучебнойдистанции
Учебныйдиалог:консультациис
учителемповыборусоставафизическихупражненийиихдозировки,планированиюсистемытренировочныхзанятийисоста
влениюпланов-конспектов Самостоятельные индивидуальные занятия Тема
«ПодготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОвтехническихдисци-плинах»:
проводятисходноетестированиеиопределяютразличиямеждуиндивидуальнымипоказателямиитребованиямиком
плексаГТО,устанавливают«рангиотставания»врезуль-татах;
-
определяютвремяучастиявсоревнованияхинаосновеправилразвитияфизическихкачестваиобучениятехникифизическ
ихупражненийпланируют систему тренировочных занятий
вчастиподготовкипотехническимдисциплинам,выделяютзанятиятехническойифизическойподготовкойвсистеменепр
ерывноготренировочногопроцесса;
-составляют планы самостоятельных тренировочных занятийфизической и технической подготовкой,
распределяют их потренировочнымциклам;
-развиваютскоростно-

		силовыеспособностисиспользованиемпрыжковых упражнений (сируютвеличину отягощения искорость выполнения упражнений; -совершенствуют технику метания спортивного снаряданадальность (теннисногомяча), используют подводящие иподготовительные упражнения; -развивают скоростно- силовые способностиси спользование мупражнений безотя гощения исдополнительным отягощением, регулируют величинуют ягощения искорость выполнения упражнений Учебный диалог: консультациис учителем повыбору составафизических упражнений иих дозировки, планированию системыт ренировочных занятий иссоставлению их планов-конспектов	
Модуль «Зимние Виды спорта» 10ч	Передвижениеналы жаходновремен- нымбесшажнымход ом; преодолениеестестве нныхпрепят- ствийналыжахширо кимшагом,перешаги ванием,переползани ем,торможениебоков ымскольжениемпри спускеналыжах спологогосклона;пер еходспопеременногодвухшажногохо данаодновременныйбесшажныйход	нымбесшажнымходом»: - знакомятся собразцомучителя, анализируюти сравниваюттехнику передвижения налыжаходнов ременным бесшажнымх одомстехникой попеременного одношажного хода, выделяют фазыдвижения и оценивают технические трудностиих выпо	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/8 082/

Модуль	Поворотытуловища	Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Поворотысмячомнаместе»:	https://med
«Спортивныеигр	вправуюилевуюсто-	-закрепляют и совершенствуют технические действия баскетбо-листабезмяча;	ia.prosv.ru/
ы».	ронысудержаниеммя		content/ite
<u>Баскетбол</u> <u>7ч</u>	чадвумяруками;пере дачамячаоднойрукой	знакомятся собразцом техники поворотов туловищав правую иле вую сторону, анализирую ттехникувы полнения ираз учивают пообразцу	m/reader/8
	отплечаисни-	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Передачамячаоднойрукой отплечаиснизу»:	082/
	зу;бросокмячадвумяр	-закрепляютисовершенствуюттехническиепередачимяча	
	укамииоднойрукойвп	двумярукамиотгрудииснизу;	
	рыжкеИгроваядеятель	-знакомятся собразцом техники передачим яча одной рукой	
	ностьпопра-	отплеча, анализируют фазыдвижения и технические особенно-стиих выполнения;	
	виламсиспользовани- емранееразученныхте	-разучиваюттехникупередачимячаоднойрукойотплечапообразцу(обучениевпарах); -	
	хническихприёмов	знакомятся собразцом техники передачим яча однойрукой снизу, анализируют фазыдвижения и технические особенности их выполнения;	
		-разучиваюттехникупередачимячаоднойрукойотплечапообразцу(обучениевпарах)	
		-разучивают техникупередачимичающноирукой отплечановоразну (обучениевнарах) Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Бросокмячавкорзинудвумяруками	
		приктическиезинятия (сиспользование миллюстративногоматериала) гема. «Вросокмя чавкорзинудвумяруками впрыжке»:	
		-закрепляютисовершенствуютбросокмячавкорзинудвумярукамиотгруди;	
		знакомятся собразцом техники броскам ячав корзину двум яруками в прыжке, сравниваю теёстехникой броскам ячав корзину	
		двумярукамиотгруди, находятобщие и отличительные признаки, выделяют фазыдвижения, делают выводыют ехнических особенностях их выполнения;	
		-описываюттехникувыполненияброскамячадвумярукамивпрыжке, определяют задачисамостоятельного обучения и последовательность ихрешения, разучивают бросокпофазамив полной координации	
		-контролируют технику выполнения броска мяча в	
		корзинудвумярукамивпрыжкедругимиучащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо-быихустранения (обучениев группах)	
		Учебный диалог: консультации с учителем по определению задачсамостоятельного обучения технике броска и последовательностиихрешениявовремясамостоятельных занятий	
		Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Бросокмячавкорзинуоднойрукой впрыж-	
		Ke»:	
		-знакомятсясобразцомтехникиброскамячавкорзинуоднойрукойвпрыжке,сравниваютеёстехникойброска мяча вкорзинудвумярукамивпрыжке,находятобщиеиотличитель-ныепризнаки,выделяютфазыдвижения,делаютвыводы	
		отехническихособенностяхихвыполнения;	
		-описываюттехникувыполненияброскамячаоднойрукой	
		впрыжке, определяют задачисамостоятельного обучения и последовательность ихрешения, разучивают бросок пофазам	
		ивполнойкоординации;	
		-контролируюттехникувыполненияброскамяча в	
		корзинуоднойрукойвпрыжкедругимиучащимися, сравнивают собразцомивыя вляют возможные ошибки, предлагают способых устранения (обучение в парах);	
		-совершенствуютигровыедействияв нападении и	
		защите, играют поправилам сиспользованием разученных технических действий (обучение в командах) Учебный диалог: консультациис	
		учителемпоопределениюзадачдляобучениятехникеброскаипоследовательностиихрешениявовремясамостоятельныхз анятий	

Волейбол	Прямой	Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Прямойнападающийудар»:	https://med
<u>7ч</u>	нападающийудар;инд		ia.prosv.ru/
	ивидуальноеблокиров аниемяча	знакомятся собразцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируютего технические особенности, вы де-ляют фазыдвижения, делают выводыют ехнической ихслож-ности, сравнивают сфазами верхней прямой подачи;	content/ite m/reader/8
	впрыжкесместа;тактич еские	- описываюттехникупрямогонападающегоудара,формулируютзадачиобученияипланируютпоследовательностьихреш ения;	082/
	действиявзащитеинап	-разучивают подводящиеи имитационные упражнения	
	аденииИгроваядеятель ностьпоправиламсисп	дляосвоенияпрямогонападающегоудара,обучаютсяотдельнымфазамивыполнениютехникивполнойкоординаци и;	
	оль-	-контролируюттехнику выполнения прямого	
	зованиемранееразучен ныхтехниче-	нападающегоударадругимиучащимися, сравниваютсобразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способыиху странения (обуче-ниевпарах)	
	скихприёмов	Учебныйдиалог Тема: «Методическиерекомендациипосамосто-	
		ятельномурешениюзадачприразучиваниипрямогонападающе-	
		гоудара, способамконтроляиоценивания стотехническоговыполнения, подборуивыполнению подводящих упражнений, с облюдению техникибезопасностивовремяе горазучивания изакрепления»	
		Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Индивидуальноеблокированиемячавпры ж-кесместа»:	
		-знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжкесместа, наблюдаюти анализируютего технические особенно-сти, выделяют фазы движения, делают	
		выводы о техническойсложности;	
		-формулируютзадачиобученияипланируютпоследовательностьихрешения;	
		-разучивают подводящие и имитационные упражнения,	
		техникувыполнениявполнойкоординации(обучениевпарахигруппах);	
		-контролируюттехникувыполненияиндивидуальногоблокиро-	
		ваниямячавпрыжкесместадругимиучащимися, сравниваютсобразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают спосо -быихустранения (обучение вгруппах)	
		Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Тактическиедействиявигреволейбол»:	
		- знакомятсяиразучиваюттактическуюсхемунападениячерезпередачумячаигрокупереднейлинии(вусловияхучебнойи гровойдеятельности);	
		-совершенствуютигровыедействияв нападении и	
		защите,играютпоправиламсиспользованиемразученных технических и тактических действий (обучение вкомандах)	
		Учебныйдиалог Тема: «Методическиерекомендациипоспособамиспользования индивидуального блокирования мячавусл овиях игровой деятельности»	
Φ утбол	Ударпомячусразбе-	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериалаИнтернета) Тема: «Основныетактическиесхемыигры	
<u>9ч</u>	гавнутреннейчастьюп	футболимини-футбол»:	ia.prosv.ru/
	одъёмастопы;оста-	-знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическомфутболе, возможными схемами взаимодействия	content/ite
	новкамячавнутрен-	игроков в усло-вияхигровоидеятельности;	m/reader/8
	нейсторонойстопыПра	-разучиваютстандартныеигровыекомбинации«сменамест»	082/
	вилаигрывмини-	и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в груп-пах);	002/
	футбол;техническиеит	-знакомятсястактическойсхемойигры«3-1»вмини-	
	актическиедействияИг	футболе, возможными схемамивзаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;	
	роваядеятельностьпоп	-разучивают возможные варианты игровой комбинации «от сво-их ворот» в условиях игровой деятельности	
	равиламмини-	(обучение в коман-дах);	
	футболасиспользова-	-играютпоправиламклассическогофутболаимини-	
	ниемранееразучен- ныхтехническихприём	футболасиспользованиемразученных технических итактических действий (обучение вкомандах)	

я к с с	ов(девушки)Игроваяде ятельностьпоправилам классиче- скогофутболасиспольз ованиемранееразученныхтехниче- скихприёмов(юноши)		
«Cnopm» 9u K C E R R R R R R R R R R R R	Физическая подготов- каквыполнениюнор- мативовкомплексаГТ Осиспользованиемсре дствбазовойфизи- ческойподготовки,вид овспортаиоздоро- вительныхсистемфиз ическойкультуры,нац иональныхвидовспорт а,культурно- этническихигр	Учебно-тренировочныезанятия (проводятся в соответствии сПримерными программами пофизической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации илирабочими программами побазовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и предста влен-ными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание Примерных модульных программ пофизической культуре илирабочей программы базовой физической подготовки; -демонстрируют приростыв показателях физической подготов-ленностиинормативных требований комплекса ГТО	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/8 082/

9 КЛАСС(66 ЧАСОВ)

Э КЛАСС(66 С Знания офизическойкульт уре (2ч)	Здоровьеиздоровыйобразжизни, вре дныепривычкииих пагубноевлияние наздоровьечеловека Туристские походыка кформа организацииздорового образажизни Професси онально-прикладная физическая культура	Коллективнаядискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксиро-ванные выступления) Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросыдля обсуждения: -чтотакоездоровье икакие факторы определяюте госостояние; -почемузанятия физической культурой испортом несовмести-мысвредным ипривычками; -какие факторы ипричины побуждают челове кавестиздоровый образжизни Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Пешие туристские подходы»: -обсуждают вопросы опользетурист ских походов, раскрывают свои интересы и отношения к турист ским походам, приводят примеры иделят сявпечатлениями освоёму части и в туристи-ческих походах; -рассматривают вопросы оборганизации изадачах этапа подготовких пешим походам, знаком ят сясправилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей вовремя похода, подготов китурист ского снаряжения;	https://media.prosv.ru/conten/ /item/reader/80 82/
		-знакомятся справилами укладкирю кзака и установки туристи- ческой палатки, техники безопасности при передвижении помаршру ту и при организации биву ака Коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллю стративногом атериала) Тема: «Про-фессионально- прикладная физическая культура»:	
		-знакомятсяспонятием «профессионально-прикладная физиче- ская культура», устанавливают целипрофессионально-приклад-ной физической культуры изначениев жизни современного человека, осознают целесо образностье ёзанятий длявы пускников обще образовательных школ; -изучают и анапизируют особенности содержания профессио-нально-прикладной физической культуры в зависимости отвида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие этузависимость; -знаком ятся справилами отбораи составления комплексов упражнений профессионально- прикладной физической культу-ры, устанавливают их связь сфизической подготовкой, развитием специальных физических качеств; -составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально- прикладной физической культуры и включают их в составляют ельных занят ий физической подготов кой й	
Способысамосто я- тельнойдеятель ности(3ч)	Восстановительныймассажкаксред ствооптимизацииработо- способности, егоправилаиприёмыво времясамостоятель- ныхзанятийфизиче- скойподготовкой Банные процедурыкаксредствоукрепления здоровья Измере- ниефункциональных резервоворга низма Оказание первой помощи на самостоя- тельных занятиях физическими упраж-	Тематические занятия (сиспользованиемлитературныхисточников, статейииллюстративногоматериала) Тема: «Восстанови-тельный массаж»: -знакомятся спроцедурой массажа как средством восстановления из заначением (спортивный, лечебный и восстанов в ния и	https://media.p rosv.ru/content /item/reader/80 82/
	нениямиивовремяактивногоотдых а	Тематические занятия(сиспользованиемлитературныхисточников, статейииллюстративногоматериала) Тема: «Банныепроцедуры»: -знакомятся с причинами популярности банных процедур, ихлечебными и оздоровительными свойствами (снятие психиче-ских напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессовидр); -знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиени-	

Физическоесоверше н-ствование. Физкуль-турно оздорови- тельнаядеятел ь-ность	Занятияфизическойкультуройир ежимпитания Упражнения для Снижения избыточной массытела Оздоровительные, коррекционные ипрофилактические мероприятия в режи-медвигательной активности старше-классников	-знакомятсяспонятием «режимпитания», устанавливают причинно- следственную связьмеж дурежимом питания ирегулярным изанятия мифизической культурой испортом; -знаком ятся свозможным и причинам и возникновения избыточ- ной массытела и еёнегативным влиянием нажизне деятель- ность организма, рассматривают конкретные примеры; - знаком ятся сдолжным и объёмам и двигательной активности старшеклассников, определяюте ёкакоднои з сре дстврегулиро-ваниям ассытела Практические занятия (сиспользованием и ллюстративногом ате-	https://media.p rosv.ru/content /item/reader/80 82/
		дстврегулиро-ваниямассытела	
		индексамассытела(ИМТ); определяютиндивидуальныезначе-нияистепеньожиренияпооценочнымтаблицам; знакомятсяскоррекционнымиупражнениями, составляютиндивидуальныйкомплексиразучиваютего, в ключаютвре-жимучебнойдняиучебнойнедели Самостоятельныезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала): Тема: «Индивидуальные	
		мероприятия оздоровитель-ной, коррекционной ипрофилактической направленности»: -составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхатель-ной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилак-тики неврозов, нарушения осанки и профилактики	

			1
		избыточноймассытела,разрабатываютпроцедурызакаливанияорганизма;	
		-включаютразработанныекомплексыимероприятиявиндиви-дуальныйрежимдняиразучиваютих	
Спортивно- оздорови- тельнаядеят ель-ность.	Акробатическаякомбинациясвклю че-ниемдлинногокувыр-касразбегаикувыр-каназадвупор,стоя-	Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Длинныйкувыроксразбега»: -изучаютианализируютобразецтехникидлинногокувырка сразбега,выделяютегофазыиобсуждаюттехническиеслож-ностивихвыполнении;	https://media.p rosv.ru/content /item/reader/80 82/
			1.44
Модуль «Гимнасти- ка» 8ч	ноги врозь (юноши)Гимнастическая комбинациянавысокойперекладине,св клю-чением элементов размахиванияисоскокавперед прогнувшись(юноши)Гимнастичес кая ком-бинация на параллельныхбрусьях,свклю-чением двух кувырковвперёдсопоройнаруки(ю ноши)Гимнастическая комбинациянагимнастическомбревне,свключениемполушпагата,стойкинаколе не сопоройнарукииотведениемногиназ ад(девушки) Черлидинг: композицияупражненийспостроениемпира мид,элементамистеп-аэробики,акробатикииритмическойгим на-стики(девушки)	анализируютподводящиеиподготовительныеупражнениядлякачественногоосвоениятехникидлинногок увыркаиразучиваютих; -разучиваютдлинныйкувыроксразбегапофазамдвиженияивполнойкоординации; -контролируюттехникувыполнениядлинногокувыркадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) Учебныйдиалог:консультацииучителяпоотборуисамостоя- тельномуобучениюподводящихиподготовительныхупражне- ний;последовательностиосвоениетехникикувырканасамостоя-тельныхзанятияхтехническойподготовкой Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Кувырокназадвупор,стояногивр озь»: -изучаюти анализируют образецтехникикувырканазадвупор,стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают техническиесложностивихвыполнении; - анализируютподводящиеиподготовительныеупражнениядлякачественногоосвоениятехникикувырканазадв упор ногиврозьиразучиваютих; -разучиваюттехникукувыркапофазамдвиженияивполнойкоординации; -контролируюттехникувыполнениядлинногокувыркадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) Учебныйдиалог:консультацииучителяпоотборуисамостоя- тельномуобучениюподводящихиподготовительныхупражне- ний;последовательностиосвоениетехникикувырканасамостоя-тельныхзанятияхтехническойподготовкой	https://media.p rosv.ru/content /item/reader/80 82/

Практические занятия (с использованием иллюстративногоматериала)Тема:«Акробатическаякомбинация»: -составляютакробатическуюкомбинациюизхорошоосвоенныхупражненийиразучиваютеё(неменее10-12элементов иупражнений); контролируюттехникувыполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипре длагаютспособыихустранения (обучениевгруппах) *Учебныйдиалог*:консультацииучителяпоотборуупражненийисоставлениюиндивидуальнойакробатическойк омбинации, определению последовательностие ёсамостоятельного освоения испособамоценивания качествате хническоговыполнения Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Размахиванияввисенавысокойперекладине»: -изучают анализируют образец техники размахивания висенавысокойперекладине, выделяютиобсуждаюттехнические сложностивих выполнении; -анализируют подводящие И подготовительные упражнения длякачественногоосвоениятехникиразмахиванияиразучиваютих; -разучивают технику размахивания на гимнастическойперекла-диневполнойкоординации; контролируюттехникувыполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипре длагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) Учебный диалог: консультации учителя по обучению техникиразмахиваниянасамостоятельных занятиях технической подго-товкой Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Соскоквперёдпрогнувшисьсвысо койгимна-стическойперекладины»: изучаютианализируютобразецтехникисоскокавперёдпрогнувшисьсвысокойперекладиныиразучиваютегов соче-таниисвыполнениемразмахивания; -контролируюттехникувыполнениясоскокадругимиучащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы ихустранения (обучение в группах) Практические занятия (с использованием иллюстративногоматериала) Тема: «Гимнастическая комбинация на высокойгимнастическойперекладине»: -составляютгимнастическуюкомбинациюизхорошоосвоенныхупражненийиразучиваютеё(неменее10-12элементов иупражнений); -контролируюттехникувыполненияотдельныхупражнений и комбинации вцеломдругимиучащимися, выявляютвозможные ошибки ипредлагают способы ихустранения (обучение вгруппах) Учебныйдиалог: консультацииучителяпоотборуупражненийисоставлению индивидуальной гимнастической к омбинации, определению последовательностие ёсамостоятельного освоения испособамоценивания качествате хническоговыполнения *Практическиезанятия* (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Гимнас тическаякомбинациянапараллель-ныхбрусьях»: -закрепляютисовершенствуюттехникуупражненийранееосвоеннойгимнастическойкомбинации; -наблюдаютианализируюттехникупоследовательноговыполнениядвухкувырков, выясняюттехническиетрудности; составляютгимнастическуюкомбинациюизранееосвоенных упражнений иразучиваюте ёвполной координац

ии: -контролируют технику выполнения комбинации другимиучащимися, выявляют возможные ошибки и предлагаютспособыихустранения (обучениев группах) Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражненийисоставлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательностие ёс амостоятельногоосвоенияиспособамоценивания качестватех ническоговы полнения Π рактические занятия (си спользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Гимнастическаякомбинациянагимнастиче-скомбревне»: -закрепляютисовершенствуюттехникуупражненийранееосвоеннойгимнастическойкомбинации; наблюдаютианализируюттехникуобразцавыполненияполушпагата, выясняюттехнические трудн ости; разучиваютимитационные иподводящие упражнения длякачественного освоения полушпагата, осваиваюттехн икуполушпагатавполнойкоординациинагимнастическомбревне; контролируюттехникувыполненияполушпагатадругимиучащимися, выявляютвозможные ошибкии пре длагаютспособыихустранения (обучениевгруппах) наблюдаютианализируютобразецтехникивыполнениястойкинаколенесопоройнаруки,выясняюттехни ческиетрудности; разучиваютимитационные и подводящие упражнения длякачественного освоения стойкинаколене сопоройнар уки, осваиваюттехникустойкивполнойкоординациинагимнасти-ческомбревне; контролируюттехникувыполнениястойкинаколенедругимиучащимися, выявляютвозможные ошибкии предл агаютспособыихустранения(обучениевгруппах); составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоен-ных упражнений и разучивают её (10—12элементов и упраж-нений) *Учебныйдиалог*:консультацииучителяпоотборуупражненийисоставлениюиндивидуальнойгимнастическойк омбинации, определению последовательностие ёсамостоятельного освоения испособамоценивания качестватехнического выполнения Практические занятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Гимнастическая ко мбинациянапараллель-ныхбрусьях»: -закрепляютисовершенствуюттехникуупражненийранееосвоеннойгимнастическойкомбинации; -наблюдаютианализируюттехникупоследовательноговыполнениядвухкувырков, выясняюттехническиетрудности; составляютгимнастическуюкомбинациюизранееосвоенных упражнений иразучиваюте ёвполной координац -ведутнаблюдениязатехникойвыполнениякомбинациидругимиучащимися, выявляютвозможные ошибки ипредлагают способыих устранения (обучение в группах) Учебныйдиалог: консультацииучителяпоотборуупражненийисоставлению индивидуальной гимнастической к омбинации, определению последовательностие ёсамостоятельного освоения испособамоценивания качествате хническоговыполнения *Практическиезанятия* (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Упражн -знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительнойформой физической культуры, её историей и содержанием,правиламисоревнований; отбираютупражнения, анализируютехническиесложности, составляют композицию черлидинга, распределя

		ютупражне-ниясредиучастниковгруппы(10—12упражненийвключая «связки»); -разучиваютупражненияиосваиваюткомпозициювполнойкоординации(обучениевгруппах); -подбираютмузыкальноесопровождениеисовершенствуюткомпозициюподмузыкальноесопровождение) Учебныйдиалог: консультацииучителяпоотборуупражненийисоставлениюкомпозиции, распределению упра жненийпоучаст- никамгруппыипоследовательностиихосвоения, подборумузыкальногосопровождения, критериямиспособа	
		моцениваниякачествавыполнениякомпозициивцелом	https://medic.p.
Модуль «Лёгкаяатле тика» 13ч	Техническая подготов- кавбеговыхипрыж- ковыхупражнениях:бегнакороткиеи длинныедистанции;прыжкивдлинус посо-бами«прогнувшись»и «согнув ноги»; прыж- киввысотуспособом «перешагиванием»Техническаяподг отов-кавметанииспортив- ногоснарядасразбеганадальность	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Техническая подготовкавлег коатлетических упражнениях»: - рассматриваюти уточняюто бразцытех ники беговых ипрыж-ковых упражнений; - контролируют техникувы полнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образца-ми и выявляют возможные ошибки, предлагают способы ихустранения (обучение в группах) Практические занятия (сиспользованиемиллюстративногом атериала) Тема: «Техническая подготовкав метаниис портивно-госнаря дасразбега надальность»: - рассматриваюти уточняюто бразецтех никиметания спортивно-госнаря да (малогом яча); контролируют техникувы полнения метания спортивного снаря да другими учащимися, сравнивают их технику с эталоннымо бразцомивыя в ляют возможные ошибки, предлагают способы ихустранения (обучение в группах)	https://media.p rosv.ru/content /item/reader/80 82/
Модуль «Зимние видыспорта» 10ч	Техническаяподготов- кавпередвижениилыжнымиходамип оучебнойдистанции:попеременныйд вух-шажныйход,одновре- менныйодношажныйход;способыпе реходасодноголыжногоходанадруго й	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Техническая подготовкав пер едвижении налыжах поучебной дистанции»: - рассматриваюти уточняюто бразцытех ники передвижения лыжнымих одами, способы перехода содногох одан адругой; - контролируюттех никувы полнения передвижений налыжах другими учащимися, сравнивают их техник усэтало нными образцами и выявляют возможные оши бки, предлагают спосо-быих устранения (обучение в группах)	https://media.p rosv.ru/content /item/reader/80 82/

Модуль «Спортивныеигр ы». Баскетбол 6ч	Техническаяподготов-ка в игровых действи- ях:ведение,передачи,приёмы и броски мячанаместе,впрыжке,послеведен ия	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Техническая подготовка в баскет бол е»: -рассматривают и уточняют образцытех никив ведении, переда-чах, приёмах и бросках мячанаместе, в прыжке и послеведения; -контролируют техникувы полнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы и хустранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения изащиты (вусловия хучебной игровой дея тельности); - играют поправилам сиспользованием разученных технических итактических действий (обучение в командах)	https://media.p rosv.ru/content /item/reader/80 82/
<u>Волейбол</u> <u>6ч</u>	Техническаяподготов-ка в игровых действи-ях:подачимячавразные зоны площад-ки соперника; приёмыипередачинаместе и в движении; ударыиблокировка	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Техническая подготов кав волей боле »: - рассматривают и уточняют образцытех никив подачем яча вразные зоны площадки соперника, приём ахипере дачах наместе и в движении, ударе и блокировке; - контролируют техникувы полнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы ихустранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения изащиты (в условия хучебной игровой дея тельности); - играют поправилам сиспользованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	https://media.p rosv.ru/content /item/reader/80 82/
<u>Футбол</u> <u>9ч</u>	Техническая подготов-ка в игровых действиях:ведение,приёмы ипередачи,остановкииударыпомячу сместаивдвижении	Практическиезанятия (сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема: «Техническая подготовкав футболе»: рассматриваютиуточняютобразцытехникив подачем ячав разные зоны площадки соперника, приём ахипере дачах наместе и в движении, приударе и блокировке; -контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами ивыя в ляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); -совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельно-сти); -играют поправилам сиспользованием разученных технических итактических действий (обучение в командах)	https://media.p rosv.ru/content /item/reader/80 82/
Модуль «Спорт» 9ч	Физическая подготов- каквыполнениюнормативовкомпле ксаГТОсиспользованиемсредствбаз овойфизическойподготов- ки,видовспортаиоздоровительных системфизическойкультуры, националь- ныхвидовспорта,культурно- этническихигр	Учебно-тренировочныезанятия (проводятся в Сответствии сПримернымимодульными программами пофизической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами побазов ой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в совательной программе образо-вательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленностии нормативных требований комплекса ГТО	https://media.p rosv.ru/content /item/reader/80 82/

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, неунижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

Контроль Оценка достижения планируемых результатов:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беселы (без вызова из строя), тестирование.

опрос, проверочные оссед	ды (осз вызова из строя), тест	прованис.	
Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором	За тот же ответ, если в	За ответ, в котором	За непонимание и
учащийся	нём содержатся	отсутствует логическая	незнание материала
демонстрирует	небольшие неточности и	последовательность,	программы
глубокое понимание	незначительные ошибки	имеются проблемы в	
сущности материала;		знании материала, нет	
логично его излагает,		должной аргументации и	
используя в		умения использовать	
деятельности		знания на практике	

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или	При выполнении ученик	Двигательное действие в	Движение или
отдельные его элементы	действует так же, как и в	основном выполнено	отдельные его
выполнены правильно,	предыдущем случае, но	правильно, но допущена	элементы выполнены
с соблюдением всех	допустил не более двух	одна грубая или несколько	неправильно,

требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может	незначительных ошибок	мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	•
определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив			

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

	10		2
ПОпенка 5	ГОпенка 4	ПОпенка 3	Опенка 2
Оценка	I ОЦЕНКА 4	Оценка у	OHCIIKA Z

Исходный показатель	Исходный показатель	Исходный показатель	Учащийся не
соответствует	соответствует среднему	соответствует низкому	выполняет
высокому уровню	уровню	уровню подготовленности	государственный
подготовленности,	подготовленности и	и незначительному	стандарт, нет темпа
предусмотренному	достаточному темпу	приросту	роста показателей
обязательным	прироста		физической
минимумом			подготовленности
подготовки и			
программой			
физического			
воспитания, которая			
отвечает требованиям			
государственного			
стандарта и			
обязательного			
минимума содержания			
обучения по			
физической культуре, и			
высокому приросту			
ученика в показателях			
физической			
подготовленности за			
определённый период			
времени			
,	•		

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебныйгодпроизводится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.