

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

Рекомендовано решением

Педагогического совета

МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Протокол № _____

от « ____ » _____ 2026 г.

Утверждаю

Директор МАОУ

«Инженерный лицей НГТУ»

_____ М.А. Безлепкина

Приказ № _____

от « ____ » _____ 2026г.

ПРОЕКТ

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

для 5 классов

Количество часов: всего 102, в неделю 3 часа

для 6 классов

Количество часов: всего 102, в неделю 3 часа

для 7 классов

Количество часов: всего 102, в неделю 3 часа

для 8 классов

Количество часов: всего 68, в неделю 2 часа

для 9 классов

Количество часов: всего 66, в неделю 2 часа

Разработчик программы

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

г. Новосибирск,
2026 г.

«Программа обсуждалась на заседании кафедры/ методического объединения учителей

_____ МАОУ « Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания №____ от « ____ » _____ 20 ____ 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 предмет 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. Федеральная рабочая программа по предмету «Физическая культура»;
2. 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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 спортивно-оздоровительной 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, материально-технической 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-обучающей направленностью и уроки с образовательно-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; во-вторых, с системой цикловой динамики 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 442 часа, из расчета 3 часа в неделю с 5 класса по 7 класс и 2 часа в неделю с 8 по 9 класс. 5 классе – 102 часа, 6 класс – 102 часа, 7 класс – 102 часа, 8 класс – 68 часов, 9 класс – 68 часов.

Таблица №1 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
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 спортсменов-олимпийцев;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, 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 физкультурминуток, 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 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 «наступление» 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;

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 общefизической 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 отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

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, кувычках (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 «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с

использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий 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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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 марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие 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 непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Развитие координации 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 продвижением (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.

Программные разделы и темы.	Программное содержание.	Характеристика деятельности учащихся.	Электронные (цифровые) ресурсы
Знания о физической культуре (Зч)	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.	<i>Беседа с учителем</i> (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. <i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: -интересуются работой спортивных секций и их расписанием; -задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: -описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья 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 физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; -осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: -характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие; излагают версию их появления и причины завершения; -анализируют состав видов спорта, входивших в программу	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; -устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	
Способы самостоятельной деятельности (5ч)	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	<i>Беседа с учителем</i> (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 <i>Тематические занятия</i> (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 <i>Тематические занятия</i> (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 <i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (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://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правилами 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 (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) <i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (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 <i>Самостоятельные занятия</i> (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. <i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: -рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; -устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; -знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;	
--	--	--	--

		-устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждуподготовкойместзанятийвдомашнихусловияхиправиламипредупреждениятравматизма <i>Проведениеэксперимента</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Процедураопределениясостоянияорганизмаспомощьюодномоментнойфункциональнойпробы»: -выбираютиндивидуальныйспособрегистрациипульса(наложениирукиназапястье,насоннуюартерию,вобластьсердца); -разучиваютспособпроведенияодномоментнойпробывсостоянииотносительногопокоя, определяют состояние организмапоопределённойформуле; - разучиваютспособпроведенияодномоментнойпробыпослевыполненияфизическойнагрузкииопределяютсостояниеорганизмапоопределённойформуле; <i>Мини-исследование.</i>Тема:«Исследованиевлиянияоздоровительныхформзанятийфизическойкультуройнаработусердца»(утренняязарядка,физкультминутки,занятияпопрофилактикенарушенияосанки,спортивныеигрыидр): -измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигатель-ных действий) в начале, середине и по окончании самостоятель-ныхзанятий; - сравниваютполученныеданныепоказателямитаблицыфизическихнагрузокиопределяетеёхарактеристики; - проводятанализнагрузоксамостоятельныхзанятийиделаютвыводоразличииихвоздействийнаорганизм <i>Самостоятельныепрактическиезанятия.</i>Тема:«Ведениедневникафизическойкультуры»: -составляютдневникфизическойкультуры	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (Зч.)	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Утренняя зарядка и физкультминутки	<i>Рассказ учителя.</i> Тема:«Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: -знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема:«Упражнения утренней зарядки»: -отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкульт-минутки для занятий в	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

	дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливаю- щие процедуры после занятий утренней зарядкой У пражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневник физической культуры <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики и утомления во время учебных занятий <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; - записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневник физической культуры; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с разными и разными движениями руки ног, вращением туловища болевой амплитудой <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»: - записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели	
--	--	--	--

		<i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»: -разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры	
Спортивно-оздоровительная деятельность. (2ч)	Роль и значение спортивной и оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	<i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:	
Модуль «Гимнастика» 11ч	Кувырок вперёд и назад в группировке; кувырок вперёд ногами «скрестно»; кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки: через гимнастического козла ног врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла последующим спрыгиванием (девочки) Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом на 90 градусов, лёгкие подпрыжки - вания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: переле-	- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выявляют возможность появления ошибки и причины их появления (на основе предыдущего опыта); - совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчок двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; - описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

	заниеприставным шагом правым илевымбоком;лазаньераз ноимённымспосо- бомподиагоналииодноим ённымспосо-бом вверхРасхожде- ниенагимнастиче- скойскемейкеправымилиев ымбокомспосо- бом«удерживаязаплечи»	киипричиныихпоявлениянаосновепредшествовавшегоопыта; - определяютзадачизакрепленияисовершенствованиятехникикувырканазадвгруппировкедлясамостоятельныхзанятий; -разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полнойкоординации; - контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимисяспомощьюсравненияеёобразцом, выявлять ошибки и предлагают способы их устранения (обучениевпа-рах) <i>Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Кувыроквперёдноги«скрёстно»:</i> -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративныйобразецтехникивыполнениякувыркавперёд,ноги«скрёстно»; - описываюттехникувыполнениякувыркавперёдсвыделениемфаздвижения,характеризуютвозможные ошибки и причиныихпоявления(наосновепредшествовавшегоопыта); -определяютзадачидлясамостоятельногообученияизакреплениятехникикувыркавперёдноги«скрёстно»; -выполняюткувыроквперёдноги«скрёстно»пофазамивпол-нойкоординации; - контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимисяспомощьюеёсравнениясиллюстративнымобраз-цом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения(обучениевпарах) <i>Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Кувырокназадизстойкиналопатках»:</i> -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образ-ецтехникивыполнениякувырканазадизстойкиналопатках; -уточняютеговыполнение,наблюдаязатехникойобразцаучителя; - описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопаткахпофазамдвижения; - определяютзадачиипоследовательностьсамостоятельногообучениятехнике кувырканазадизстойкиналопатках;	
--	---	---	--

		- разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы устранения (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастическом козла» (девочки): - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники и выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»: - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»: - закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастиче-	
--	--	--	--

		ской стенкой разноимённым способом, передвижение приставным шагом; - знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одним имённым способом, описывают её по фазам движения; - разучивают лазанье одним имённым способом по фазам движения в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технические сложные его элементы; - разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика» 20ч</i>	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на коротких дистанциях с максимальной скоростью передвижения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега Метан	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: - закрепляются совершенствуют технику высокого старта; - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (залидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных зан	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

	ие малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	ятия лёгкой атлетикой» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 0 м <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения в полной координации <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»: -	
--	--	---	--

		рассматривают,обсуждаютианализируютиллюстративныйобразецтехникиметаниямалогомячанадальностьстрёхшагов, 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,спомощьюподводящихиимитационныхупражнений; -метають малыймяч на дальностьпо фазам движения ив полной координации	
Модуль «Зимние виды спорта» 14ч	Передвижениеналыжахпо переменнымдвухшажным ходом;поворотыналыжах переступаниемнаместеив движениипо учебнойдистанции;подъёмналыжахвгоркуспособом «лесенка»испусквсвоейстойке;преодолениенебольшихбугровивпадинприспускесполологосклона	<i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема :«Передвижениеналыжахпо переменнымдвухшажнымходом»: - закрепляютисовершенствуюттехникупередвиженияналыжахпо переменнымдвухшажнымходом; - рассматривают,обсуждаютианализируютиллюстративныйобразецтехникипередвиженияналыжахпо переменнымдвухшажным ходом, выделяютосновныефазыдвижения,определяютвозможные ошибки в техникепередвижения; - определяютпоследовательностьзадачдлясамостоятельныхзанятийпозакреплениюисовершенствованиютехникипередвиженияналыжахдвухшажнымпо переменнымходом; -повторяютподводящиеиимитационныеупражнения,передвижениепофазамдвиженияивполнойкоординации; - контролируюттехникувыполненияпередвиженияналыжахпо переменнымдвухшажнымходомдругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах) <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпотехникебезопасностианзанятияхлыжнойподготовкой;способаиииспользованияупражненийвпередвиженииналыжахдляразвитиявыносливости»	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:- - закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; - контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); - применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом сравнительно медленной скоростью <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»:- - изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в гору способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; - разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; - разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору; - контролируют технику выполнения подъёма в гору на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:- - закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона с основной стойке; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:- - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска с основной стойке, делают выводы;	
--	--	---	--

		-разучивают и закрепляют спуск пологого склона в низкой стойке; -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров в падении при спуске пологого склона в низкой стойке; - разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров в падении при спуске пологого склона; -контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах)	
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол 10ч	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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре баскетбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», опреде-	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		ляютотличительныепризнакивихтехнике,делаютвыводы; -разучиваюттехникуведениябаскетбольногомяча«покругу»и«змейкой» <i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Бросокбаскетбольногомячавкорзинудвумярукамиотгрудисместа»: -рассматривают,обсуждаютианализируютобразецтехникиброскабаскетбольногомячавкорзинудвумярукамиотгрудисместа,выделяютфазыдвиженияитехническиеособенностиихвыполнения; -описываюттехникувыполненияброска,сравниваютёеисимеющимсяопытом,определяютвозможныеошибкиипричиныихпоявления,делаютвыводы; -разучивают техникуброска мяча в корзину по фазам в полной координации; -контролируюттехникувыполненияброскадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавгруппах)	
<u>Волейбол</u> <u>10ч</u>	Прямаянижняяподачамяча;приёмипередачамяча двумяруками снизу и сверхунаместевдвижении;ранееразученныетехническиедействиясмячом	<i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Прямаянижняяподачамячавволейболе»:- закрепляютисовершенствуюттехникуподачимяча; -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникипрямойнижнейподачи,определяютфазыдвиженияиособенностиихвыполнения; -разучиваютизакрепляюттехникупрямойнижнейподачимяча; -контролируюттехникувыполненияподачидругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(обучениев парах); <i>Учебныйдиалог.</i>Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигры волейбол» <i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамиснизу»: - рассматривают,обсуждаютианализируютобразецтехникиприёмаипередачиволейбольногомячадвумярукамиснизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в техникеприёмаипередачимячаостоянаместев движении,опреде-	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		ляютотличительныеособенностивтехникевыполнения,делаютвыводы; -закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении и приставным шагом правыми и левым боком (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении и приставным шагом правыми и левым боком (обучение в парах)	
<u>Футбол</u> <u>12ч</u>	Удар по неподвижному мячу в внутренней стороне стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мяча мориен-тиров (конусов)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу в внутренней стороне стопы с небольшого разбега <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча в внутренней стороне стопы»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их техниче-	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		скоговыполнения; - закрепляютисовершенствуюттехникуустановкикатящегосямячавнутреннейст орнойстопы <i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Ве дениефутбольногомяча»: -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративныйобразецтехникиведенияфутбольногомяча«попрямой»,«п округу»,«змейкой»,выделяютотличительныеэлементывтехникетакоговеде ния,делаютвыводы; - закрепляютисовершенствуюттехникуведенияфутбольногомячасизменением направлениядвижения <i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«О бводкамячомориентиров»(конусов): -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиучителя,определяютотличительныепризнакивтехникеведениямяча «змейкой»итехникиобводкиучебныхконусов,делаютвыводы; - описываюттехникувыполненияобводкиконусов,определяютвозможныеошибк иипричиныихпоявления,рассматриваютспособыустранения; - определяютпоследовательностьзадачдлясамостоятельныхзанятийпоразучив аниютехникиобводкиучебныхконусов; -разучиваюттехникуобводкиучебныхконусов; - контролируюттехникувыполненияобводкиучебныхконусовдругимиучащимися ,выявляютвозможныеошибкиипредлага- ютспособыихустранения(работавпарах)	
--	--	---	--

<i>Модуль «Спорт 12ч</i>	Физическая подготовка как выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации и иными программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:- осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки;- демонстрируют простейшие показатели физической подготовки и инормативных требований комплекса ГТО	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
---	---	---	--

Знания о физической культуре (3ч)	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения; 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	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: -обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; -знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; -осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: -анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; -рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: - знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; -приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
Способы самостоятельной деятельности (5ч)	Ведение дневника физической культуры; Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовка	<i>Беседа с учителем</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»: - знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; -заполняют дневник физической культуры в течение учебного года <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»:	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

	ность 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 Способы регистрации их результатов Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	- знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержание и наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; - устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; - устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»: - знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; - знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; - рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; - разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; - знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений) <i>Мини-исследование</i> Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»: - измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатель нагрузки для разных зон интенсивности; - определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон	
--	--	--	--

		интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; -знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; -рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения, самочувствия, показатели пульса); -составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры <i>Тематические занятия</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»: -разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; -знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правил тестирования); -проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); - выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития <i>Тематические занятия</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: -знакомятся с структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; - знакомятся с правилами и способами расчёта объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; - разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; -составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры	
--	--	---	--

		<i>Тематические занятия</i>(с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»: - обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; - знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; - знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения	
Физическое совершенствование (1ч)	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	<i>Беседа с учителем</i>(с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: - повторяют ранее изученные правила техники безопасности; - углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортив-	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительного оборудования; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпаузы, направ-	ного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: - определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физическими упражнениями; - отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); - разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: - повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

	ленныхнаподдержаниеоптимальнойработоспособностимышцопорно-двигательногоаппаратаврежимеучебнойдеятельности	- составляютиндивидуальныйкомплексзрительнойгимнастики,определяютдозировкуегоупражненийипродолжительностьвыполнения; - разучиваюткомплексзрительнойгимнастикиивключаютеговдневникфизическойкультуры,выполняюткомплексврежи-меучебногодня <i>Самостоятельныезанятия</i>Тема: «Упражнениядляоптимизацииработоспособностимышцврежимеучебногодня»: - отбираютупражнениядляфизкультпаузыопределяютихдозировку(упражнения на растягивание мышц туловищаиподвижностисуставов); -составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно,смузыкальнымсопровождением); -включают содержание комплекса в дневник физической культурыипланируютеговыполнениеврежимеучебногодня	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» 11ч	Акробатическаякомбинацияизобще-развивающихисложнокоординированныхупражнений,стойкиувыврков,ранееразученныхакробатическихупражненийКомбинацияизстилизованныхобщеразвивающихупражненийисложнокоординированныхупражненийритмическойгимнастики,разнообразныхдвиженийрукамииногами,сразной амплитудойитраекторией, танцевальнымидвижениямиизранееразученныхтанцев(девочки)Опорные	<i>Практическиезанятия</i>(составляетсяучащимися)Тема:«Акробатическаякомбинация»: -повторяютранееразученныеакробатическиеупражненияикомбинации; - разучиваютстилизованныеобщеразвивающиеупражнения,выполняемыесразнойамплитудойдвижения,ритмомитемпом(выпрыгиваниеизупораприсев,прогнувшись;прыжкивверхсразведениемрукиногвсторону; прыжки вверх толчкомдвумяногамисприземлениемвупорприсев,прыжкисповоротамииэлементамиритмическойгимнастики); -составляютакробатическуюкомбинациюиз— 8хорошоосвоенныхупражненийиразучиваютё <i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Опорныепрыжки»: -повторяюттехникуранееразученныхопорныхпрыжков; -наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводятсравнениестехникойранееразученныхопорныхпрыжковивыделяютотличительныепризнаки,делаютвыводы,описываютразучиваемыеопорныепрыжкипофазамдвижения; - разучиваюттехникуопорныхпрыжковпофазамдвиженияивполнойкоординации;	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

	прыжки через гимнастическое козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) Упражнения в комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих упражнений, но- координированных упражнений, передвижений шага, бега, поворота, мис, разнообразных движений, удержание в статических позах (девочки) Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упорноги врозь; перемахи вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики)	- контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: - повторяют технику ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, с той канаконечьях и с отведением ноги назад, полупагаты, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8 — 10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: - повторяют технику ранее изученных упражнений на гимнастической перекладине; - наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	
--	---	---	--

		-наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь(упорверхом),определяюттехническиесложностивегоисполнении,делаютвыводы; -описываюттехникувыполненияупораногиврозьиразучиваютее; - контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися,сравниваютееобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруп-пах); -составляюткомбинацию на гимнастической перекладине из4—5хорошоосвоенныхупражненийввисахиупорахиразучиваютее <i>Учебныйдиалог</i>Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражнений дляосвоенияфизическихупражненийнаневысокойгимнастическойперекладине» <i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Лазаниепоканатувтриприёма»: -наблюдаютианализируютобразецучителя,определяютосновныефазыдвиженияиопределяютихтехническиесложности,делаютвыводы; -описывают технику выполнения лазанья по канату в триприёма,разучиваютвыполнениеупражненийпофазамивполнойкоординации; - контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися,сравниваютееобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруп-пах) <i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Упражненияритмическойгимнастики»: -повторяюттрансееразученныеупражненияритмическойгимнастики,танцевальныедвижения; - разучиваютстилизованныеобщеразвивающиеупражнениядляритмическойгимнастики(передвиженияприставнымшагом сдвижениемрукитуловища,приседыиполуприседысоответствиемоднойрукивсторону,круговыедвижениятуловища,прыжковыеупражненияразличнойконфигурации); -составляюткомбинациуритмическойгимнастикиизхорошоразученных8—	
--	--	---	--

		10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; - разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> 20ч	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 испрыгивание Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег» вы упражнения»: - наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; - контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); - наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам в полной координации; - контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); - наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; - разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам в полной координации; - контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага-	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		ют способы их устранения (работав парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяют технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию отводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» <i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»: - повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, вне подвижную мишень и дальность; - наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; - разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; - контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»	
--	--	---	--

Модуль «Зимние виды спорта» 14ч	Передвижение на лыжахход новремен- нымодношажнымходом;п реодоление небольших тра мпли-новприпускеполо- госклона в низкой стойке; ранее разученные упражне ния лыжной подготовки;п ередвижения по учебной д станции; повороты; спуски; торможение	<i>Практические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала)Тема:«Пер едвижение одновременнымодношажнымходом»: -повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; -повторяют технику спусков, подъёмов и торможения спуском по склону; - наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного ход а, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; - описывают технику передвижения на лыжах одновременнымодношажнымходо м, выделяют фазы движения и их техниче-ские трудности; - разучивают технику передвижения на лыжах одновременнымодношажнымход ом по фазам в полной координации; -контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); -демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции <i>Учебный диалог</i>Тема:«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию одводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техн ике передвижения на лыжах одновременнымодношажнымходом, передвижений на лыжах для развития выносл ивости в процессе самостоятельных занятий»<i>Практические занятия</i>(с использова нием иллюстративного материала)Тема:«Преодоление небольших трамплинов припуске спуском по склону»: -наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; - разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внима ние на выполнении технических элементов; - контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выяв ляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав групп ах) <i>Учебный диалог</i>Тема:«Знакомство с рекомендациями	https://media.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/
--	---	---	---

		учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»	
<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u> <u>10ч</u>	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения введении мяча в разных направлениях и поразным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	<i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: - совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; - знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); - анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; - разучивают технические действия игрока без мяча по элементам в полной координации; - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работав парах); - изучают правила и играют с использованием разученных технических действий <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
<u>Волейбол</u> <u>10ч</u>	Приёмы передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»: - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; - разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; - разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

	исверху	вий	
<u>Футбол</u> <u>12ч</u>	Ударыпокатящемусямячус разбегаПрави- лаигрыиигроваядеятельно сть по правилам с исполь- зованиемразученныхтехн ическихприёмоввостанов кеипередачмяча,еговеде нии иобводке	<i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Уда рпокатящемусямячусразбега»: -совершенствуюттехникуранеееразученныхтехническихдей- ствийигрыфутбол; - знакомятсясобразцомударапокатящемусямячусразбега,демонстрируемогоучи телем,выделяютегофазыитехническиеэлементы; - описываюттехникуударапокатящемусямячусразбегаисравниваютеестехнико йударапонепоподвижномумячу,выявляютимеющиесяразличия,делаютвыводы поспособамобучения; -разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега пофазамивполнойкоординации; - контролируюттехникувыполненияударапокатящемусямячудругимиучащимис я,выявляютвозможныеошибкиипредлага- ютспособыихустранения(работавпарах); - совершенствуюттехникупередачикатящегосямячанаразныерасстоянияинапр авления(обучениевпарах); -разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровымидействиямивнападенииизащите; - играютвфутболпоправиламсиспользованиемразученныхтехническихдейст вий <i>Учебныйдиалог</i>Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользовани юподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучени ятехникиударапо катящемусямячусразбегаиегопередачинаразныерасстояния»	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/
<i>Модуль «Спорт » (12ч)</i>	Физическаяподготов- каквыполнениюнормативо вкомплексаГТОсиспользо ваниемсредствбазовой физическойподготов- ки,видовспортаиоздоров	<i>Учебно-тренировочныезанятия</i>(проводятсявсоответствии сПримернымимодульнымипрограммамипофизическойкульту- ре,рекомендованнымиМинистерствомпросвещенияРоссийскойФедерацииил ирабочимипрограммамипобазовойфизическойподготовке,разработаннымиучи телямифизическойкультурыи представленнымиивосновнойобразовательнойпрограммеобразо-	https://med ia.prosv.ru/ content/ite m/reader/7 905/

	ительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	вательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют просты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
--	--	---	--

Знания о физической культуре (3ч)	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль АДБутовского 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	<i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «АДБутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «Ю Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России» <i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве»; «История зимних Олимпийских игр в Сочи» <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»: - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в отечественном олимпийском движении; - обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта <i>ителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»: - узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; - узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта	https://media.prosv.ru/content/items/reader/7905/
--	--	---	---

Способы самостоятельной деятельности (5ч)	Правила техники безопасности и гигиены занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре Техническая подготовка человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка Способы оценивания техники действий и организации процедуры оценивания Ошибки при раз	<i>Беседа с учителем</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»: - составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка»: - осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; - знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»: - обсуждают роль психических процессов внимания и памяти	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
---	---	--	--

	учива-нии техники выполне- ниядвигательн ыхдействий,пр ичиныиспособ ыхпреду- прежденияприс амостоятельны хзанятияхтехни ческойподгото вкой Планированиеса мо- стоятельныхзаня тийтехнической подготов- койнаучебныйго диучебнуючетве ртьСоставление планаучебногоза нятияпосамосто ятельнойтехнич ескойподготов- ке Способыоценив анияоздоровите льногоэффектаз анятийфизическ ойкультуройспо мощью«индекса Кетле»,«ортоста тиче- скойпробы»,«ф унк- циональнойпро	в освоении новых физических упражнений, приводят примерыидоказываютихзначениевобучениифизическимупражне- ниям; -устанавливаютпричинно- следственнуюсвязьмеждускоростьюитехникойосвоенияфизическихупражненийиактив ностьюпроцессоввниманияипамяти; -разучиваютспособыоцениваниятехникифизическихупражне- нийвпроцессесамостоятельныхзанятий(результативностьдействия,сравнениесэталонно йтехникой,сравнениеиндиви-дуальныхпредставленийсиллюстративнымиобразцами); -оцениваюттехникуразученныхупражненийиопределяюткачествоихосвоения <i>Тематические</i> <i>занятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Ошибкивтехникеупражне нийиихпреду-преждение»: - рассматриваютосновныепричиныпоявленияошибокприобучениитехникефизических упражнений,обсуждаютпричи- ныхпоявленияипоследствиядлябезопасностизанятийфизическойкультуройиспорто м,делаютвыводы; - приводятпримерынегативноговлиянияошибокнакачествовыполнениядвигательн ыхдействий; -анализируютспособыпредупрежденияошибокприразучива- нииновыхфизическихупражнений,рассматриваютосновныевариантыихпредупрежден ия(использованиеподводящихиподготовительныхупражнений); -разучиваютправилаобученияфизическимупражнениям: «отпростогоксложному»,«отизвестногокнеизвестному», «отосвоенногокнеосвоенному»;приводятпримерыцелесо- образностииспользованиякаждогоизнихприсамостоятель- ныхзанятияхтехническойподготовкой <i>Беседа с учителем</i>Тема:«Планирование занятий технической подготовкой»: -знакомятсясрабочимпланомучителянаучебныйгод,анали- зируютучебноесодержаниенакаждуюучебнуючетверть; -определяют состав двигательных действий, запланированныхучителемдляобучениявкаждойучебнойчетверти,планируютихвдн евникефизическойкультуры <i>Тематические</i> <i>занятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Составлениепланазаняти	
--	---	--	--

	бысостандартно йнагрузкой»	йпотехническойподготовке»: -повторяютправилаитребованиякразработкепланазанятийпофизическойподготовке; -знакомятся с макетом плана занятий по технической подготов-ке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физическойподготовке,находятобщиеиотличительныепризнакивихсодержании,делаютвыводы; -выбирают физическое упражнение из плана на учебную чет-вертьучителяисоставляютпландляиндивидуальныхзанятийтехническойподготовкой <i>Коллективноеобсуждение</i>(сиспользованиемподготовленныхучащимисяэссе,минидокладов,презентаций)Тема:«Правилатехникибезопасностиигиеныместзанятийфизическимиупражнениями»: -анализируюттребованиябезопасностиигиеныкпришкольнойспортивнойплощадке,местамактивногоотдыхавлесопарках,приводятпримерыиделаютвыводыоцелесообразностивыполнениятамфизическихупражнений; -анализируюттребованиябезопасностиигиеныкспортивномуоборудованиюитренажернымустройствам,располагающимсывместахзанятий;приводятпримерыиделаютвыводыоцелесообразностивыполнениятамфизическихупражнений; -изучаютгигиеническиеправилапланированиюсодержаниязанятийфизическимиупражненияминаоткрытомвоздухезависимостиотпогодныхиклиматическихусловий,осознаютцелесообразностьинеобходимостиихвыполнения,приводятпримерыиделаютвыводыоцелесообразностиихвыполнения <i>Тематические занятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Оцениваниеоздоровительногоэффектазанятийфизическойкультурой»: -знакомятсяспособамиидиагностическимипроцедурамиоцениванияоздоровительногоэффектазанятийфизическойкультуройпомощью«индексаКетле»,«ортостатическойпробы»,«функциональнойпробысостандартнойнагрузкой»; -обучаютсяспособамдиагностическихпроцедуриправилахихпроведения; -оцениваютиндивидуальныепоказателифункциональногосостоянияорганизмаисравниваютихсостандартнымитаблицамииоценочнымимшкалами;	
--	---------------------------------------	--	--

		-анализируют результатысравнения индивидуальных истандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельныхзанятийоздоровительнойфизическойкультурой,вносят в дневник физической культуры изменения в содержаниеинаправленностьиндивидуальныхзанятий(послеконсультацииис учителем)	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (5ч)	Оздоровительныекомплексы для самостоятельныхзанятийс добавлением ранееразученныхупражнений:длякоррекциителосложенияипрофилактикинарушенияосанки;дыхательнойизрительнойгимнастики в режимеучебногодня	<i>Самостоятельныезанятия</i>Тема:«Упражнениядлякоррекциителосложения»: -знакомятсяспособамииправиламиизмеренияотдельныхучастковтела; -разучиваютспособыизмеренияокружностиплеча,груди,талиии,бедра,голени(обучениевпарах); -измеряютиндивидуальныепоказателиучастковтелаизаписываютихвдневникфизическойкультуры(обучениевпарах); -определяюмышечныегруппыдлянаправленногоихразвития,отбираютнеобходимыеупражнения; -составляютиндивидуальныйкомплексупражненийкоррекционнойгимнастикииразучиваютего; -планируютсамостоятельныезанятияпокоррекциителосложениявдневникефизическойкультурыиконтролируют ихэффективностьспомощьюизмерениячастейтела<i>Самостоятельныезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки»: -отбираютупражнениябезпредметаиспредметом,выполняютнаместеизразныхисходныхположений,встатическом(удержаниепозвпрямостоянии)идинамическом(передвижениясфиксированнымположениемтела)режиме; -составляюткомплекспрофилактическихупражненийивключаютвнегоупражнениядыхательнойгимнастики; -разучивают комплекс профилактических упражнений и планируютеговрежимеучебногодня	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» 11ч	Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений – добавление элементов ритмической гимнастики (девочки) Простые акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове сопорой на руки; акробатическая комбинация из изученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики) Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании и спороворотами, разведение	<i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»: - составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; - разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> Тема: «Акробатические пирамиды»:- знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; - анализируют способы построения пирамиды и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; - разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове сопорой на руки»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения стойки на голове сопорой на руки, разучивают его по фазам в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове сопорой на руки <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойки на голове сопорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье по	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
---	--	--	--

	мрукиног,выполняемых всреднемвысокомтемпе(девочки)Комбинациянагимнастическомбревнеизранееизученныхупражненийсдобавлениемупражненийнастатистическоеи динамическоеравновесие (девочки)Комбинациянанизкойгимнастическойпerekладинеизранееразученныхупражнений ввисах,упорах,поворотах (мальчики)Лазаньпоканату вдваприёма(мальчики)	анатувдваприёма»: - повторяютизакрепляюттехникулазаньяпоканату втриприёма,контролируютеевыполнениеидругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах); -наблюдаяи анализируют образец техники лазанья по канату вдваприёма,обсуждаютфазыегодвиженияисравниваютих стехникойлазаньявтриприёма; -определяюттехническиетрудностиивихвыполнении,делаютвыводы; - составляютплансамостоятельногообучениялазаньюпоканату вдваприёмаиразучиваютегопофазамдвиженияивполнойкоординации; - контролируюттехникувыполнениялазаньяпоканату вдваприёмадругимиучащимися,сравниваютееобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) <i>Учебныйдиалог</i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениялазаньюпоканату вдваприёма»<i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Упражнениястеп-аэробики»: -просматриваютвидеоматериалкомплексастеп-аэробикиснаправленностьюнаразвитиевыносливости(комплексдляначинающих); -составляют план самостоятельного обучения упражнениямкомплекса, определяют последовательность их обучения итехническиеособенностиивыполнения; -подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики,разучиваюткомплексподконтролемчастотыпульса	
--	---	--	--

Модуль «Лёгкая атлетика» 20ч	Бег преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения суверенным способом передвижения и продолжительностью выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег преодолением препятствий»: - наблюдают и анализируют образец бега преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам в полной координации; - наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»: - наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; - разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
---	--	---	--

		руп-пах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча вкатящуюся мишень»:- наблюдаю и анализирую образец техники учителя, сравниваю технику с техникой метания мяча подвижной мишенью (качающемся кольцу), выделяю общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча катящейся мишенью с разной скоростью; - анализирую результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»	
Модуль «Зимние виды спорта» 14ч	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвигания попеременным двухшажным ходом на передвигание одновременным одношажным ходом и обратное во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъемы ранее освоенными способами	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение и поворот на лыжах способом «упор»: - наблюдаю и анализирую образец техники торможения упором, выделяю его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; - разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»: - наблюдаю и анализирую образец техники учителя, обсуждают фазы движения, опреде-	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		ляют технически трудности в их выполнении, делают выводы; -составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; -контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»: -наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технически трудности в их выполнении; -составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; -наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности движения и технические трудности в их выполнении; -составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; -совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; -контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»	
--	--	---	--

Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол 10ч	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы передачи, броски в корзину	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и изучают её (обучение в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»: - совершенствуют технику ведения мяча в различных направлениях с разной скоростью передвижения; - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»: - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
--	---	---	--

		руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	
<u>Волейбол</u> <u>10ч</u>	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Верхняя прямая подача мяча»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неограниченной (скрытой) передачи за голову»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; - разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); -	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

		разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	
<u>Футбол</u> <u>12ч</u>	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и бросании мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; - разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия игры футбол»: - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; - разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при бросании мяча из-за боковой линии; - разучивают тактические действия при бросании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); - совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/

Модуль «Спорт» 12ч	Физическая подготовка как выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7905/
-----------------------------------	---	--	--

Знания о физической культуре (3ч)	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физическая культура в современном обществе» Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации) <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: -анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; -анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; -готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»: -анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; -готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/
---	---	--	--

Способы самостоятельной деятельности(2ч)	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий-корректирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий-корректирующей гимнастикой Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	<i>Тематические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала)Тема:«Коррекция нарушения осанки»: -изучают формы осанки и выявляют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения их последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; -планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений <i>Тематические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала)Тема:«Коррекция избыточной массы тела»: -изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными ее последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчета индекса массы тела (АКетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); - подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; -планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений <i>Тематические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала)Тема:«Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»: -знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировок, определяют специфические особенности в планировании содержания и выбора дозировки физической нагрузки; -повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; -знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают вывод	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/
---	---	---	--

		Ы; -составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; -составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц, планов конспектов на конкретное тренировочное занятие <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятий»; -знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); - знакомятся с способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - знакомятся с способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - знакомятся с способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; -конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты	
--	--	---	--

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнениями дыхательной релаксации и регуляции вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и стресса	<i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: - повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурных минут; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют виды ее направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их во определенной последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурных минут; - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их во определенной последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурных минут	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» 8ч	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) Гимнастическая комбинация	<i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям ее самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (— 8 упражнений): - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее в полной	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

	на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девочки) Гимнастическая комбинация на перекладинах с включением ранее освоенных упражнений в упоры и висы (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоры на руках, кувырков перед и с косяка (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений	координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их силу с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5 — упражнений): - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают их силу с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Вольные упражнения на базовых ритмической гимнастики»: - знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);	
--	--	---	--

	иупраж- ненийритмичес койгимнастики(девушки)	-закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенныхупраж-нений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвива-ющихупражнений; -закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенныхупраж-ненийстеп-аэробики; - составляютгимнастическуюкомпозициюизхорошоосвоенныхупражненийритмической гимнастики,упражненийстеп-аэро-бикииакробатическихупражнений,подбираютдлянеёмузы-кальноесопровождение(8—10упражнений); -разучиваютгимнастическуюкомбинациюпочастямивполнойкоординации; -контролируюттехникувыполненияупражненийикомбинацийв полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки,предлагаютспособыихустранения(обучение впарах) <i>Учебныйдиалог:</i>консультацииис учителемпосоставлениюиндивидуальнойгимнастическойкомбинации,способамипосле-довательностиейеёразучиваниянасамостоятельныхзанятиях	
Модуль «Лёгкая атлетика» 13ч	Кроссовыйбег;пры-жоквдлинусразбегаспособом«прогнувшись» ПравилапроведениясоревнованийпосдаченормкомплексаГТОСамостоятельнаяпод- - готовкаквыполнениюнормативов комплексаГТОв беговых(бегнакороткиеисредние дистанции)итехниче-ских(прыжкииметанияиспортивногоснаряда)дисци-	<i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Кроссовый бег»: -знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкойатлетики,анализируют его общность и отличие от бега на длинныедистанции; определяют технические сложности в техникевыполнения; - знакомятсясобразцомтехникибегапоизменяющемусягрунту,понаклонномусклону(вверхивниз);сравниваютеготехнику стехникойгладкогобега,выделяютспецифическиеособенностиввыполнении; - разучиваютподводящиеупражнениякосвоениютехникибегапоизменяющемусягрунту,выполняютеговполнойкоординации; - разучиваютподводящиеупражнениякосвоениютехникибегапонаклонномусклону,выполняютеговполнойкоординации <i>Учебныйдиалог:</i>консультацииис учителемпосоставлениюпланасамостоятельныхзанятийкроссовымбегомдляразвитияобщейвыносливости <i>Практическиезанятия</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Прыжоквдлинусразбегаспособом «прогнувшись»:	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

	плинахлёгкойатлетики	-закрепляютисовершенствуюттехникупрыжкавдлинуспособом«согнувноги»; -контролируюттехникувыполненияпрыжкадругимиучащимися,сравниваютсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах); -знакомятсобразцомпрыжкавдлинусразбегаспособом«прогнувшись»,сравниваютстехникойпрыжкаспособом«согнувноги»,выделяютспецифическиеособенностиивыполнениифаздвижения,делаютвыводы; -описываюттехникувыполненияпрыжкавдлинусразбегаспособом«прогнувшись»,определяютзадачипоследовательноееёосвоения; -разучиваюттехникупрыжкапофазамивполнойкоординате; -контролируюттехникувыполненияпрыжкадругимиучащимися,сравниваютсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевпарах) <i>Учебныйдиалог:</i>консультацииисучителемпо планированиюзадачобучениятехникивыполненияпрыжкавдлинусразбега,способом«прогнувшись»длясамостоятельныхзанятий <i>Беседа с учителем</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Правилапроведениясоревнованийполёгкойатлетике»: -знакомятсосновнымиразделамиПоложениясоревнованиях,правилахдопускакихучастияиоформлениянеобходимыхдокументов; -знакомятсправиламисоревнованийпобеговымитехническимдисциплинам(5-яступенькомплексаГТО); -тренируютсявоформленииизаявкинасамостоятельноеучастиевсоревнованияхпосдаченормкомплексаГТО <i>Самостоятельныеиндивидуальныезанятия</i>Тема:«Подготовкаквыполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»: -проводятисходноеестированиеиопределяютразличиямеждуиндивидуальнымипоказателямиитребованиямикомплексаГТО,устанавливают«рангиотставания»врезультатах; -определяютвремяучастиявсоревнованияхинаосновеправилразвитияфизическихкачествииобучениятехникифизическимупражнениямпланируютсистемутренировочныхзанятийполёгкойатлетикевчастиподготовкиквыполнениютребованийбеговыхдисциплинкомплекс	
--	-----------------------------	---	--

		саГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; - совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов <i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»: - проводят сходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях на основе правил развития физических качеств и обучения техники физических упражнений, планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;	
--	--	--	--

		- совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; - развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов	
<i>Модуль «Зимние Виды спорта» 10ч</i>	Передвижение на лыжах одно-ременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах сползого склона; переход с попеременного двухшажного	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника передвижения на лыжах одно-ременным бесшажным ходом»: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одно-ременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технически и трудности их выполнения; - описывают технику выполнения одно-ременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения в полной координации; - разучивают подводящие упражнения, фазы движения одно-ременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; - разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одно-ременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; -	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

	огоходанаодно времен- ныйбесшажный ход	контролируюттехникувыполненияпереходасодноголыжногоходанадругойиобратнодру- гимиучащимися,сравнивают собразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспосо- быихустранения(обучениевгруппах) <i>Учебныйдиалог:</i> консультацииис учителемпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдлясамостоятел- ь- ногообученияпереходусодноголыжногоходанадругой,планированиюзадачобучениядля самостоятельныхзанятийипоследовательностиихрешения	
<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u> <u>7ч</u>	Поворотытулови- ща вправуюиленную сто- роныудержани- еммячадвумяру- ками;передачам- ячаоднойрукой отплечаисни- зу;бросокомяча двумярукамиод- нойрукойвпрыж- кеИгроваядеят- ельностьпопра- виламиспользо- вани- емранееразучен- ныхтехнических приёмов	<i>Практическиезанятия</i> (сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Поворот ымячомнаместе»: -закрепляют и совершенствуют технические действия баскетбо-листабезмяча; - знакомятсособразцомтехникиповоротовтуловищавправуюиленнуюсторону,анализир- уюттехникувыполненияиразучиваютпообразцу <i>Практическиезанятия</i> (сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Передачам- ячаоднойрукойотплечаиснизу»:-закрепляютисовершенствуюттехническиепередачимяча двумярукамиотгрудииснизу; -знакомятсособразцомтехникипередачимячаоднойрукой отплеча,анализируютфазыдвиженияитехническиесобственно-стиихвыполнения; -разучиваюттехникупередачимячаоднойрукойотплечапообразцу(обучениевпарах); - знакомятсособразцомтехникипередачимячаоднойрукойснизу,анализируютфазыдви- женияитехническиесобственно-стиихвыполнения; -разучиваюттехникупередачимячаоднойрукойотплечапообразцу(обучениевпарах) <i>Практическиезанятия</i> (сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Бросокомяча вкорзинудвумяруками впрыжке»: -закрепляютисовершенствуютбросокомяча в корзину двумя руками от груди; - знакомятсособразцомтехникибросокомяча в корзину двумя руками в прыжке,сравниваю- теёстехникойбросокомяча в корзину двумярукамиотгрудинаходятобщиеиотличительныепризнаки,выделяютфазыдвиже- ния,делаютвыводыоттехни-ческихособенностяхихвыполнения; - описываюттехникувыполнениябросокомяча двумя руками в прыжке,определяютзадачи самостоятельногообученияи	https://media.prosv.ru/ content/ite m/reader/8 082/

		последовательности их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»: - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательности их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий	
<u>Волейбол</u> <u>7ч</u>	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении Игро	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»: - знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности, сравнивают с фазам верхней прямой подачи; - описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

	вая деятельность по правилам спортивной игры – звание раннее разученных технических приемов	ют последовательность их решения; -разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам выполнения техники в полной координации; -контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания из закрепления» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке – кесместа»: -знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке кесместа, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; -формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; -разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); -контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке кесместа другими учащимися, сравнивают с образцом, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку перед ней линией (в условиях учебной игровой деятельности); -совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»	
--	--	--	--

<u>Футбол</u> <u>9ч</u>	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча в центре и со стороны стоп Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (девочки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (юноши)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета) Тема: «Основные тактические схемы игры футболистов мини-футбол»: - знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/
<i>Модуль «Спорт»</i> <i>9ч</i>	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представлены в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физиче	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

	ованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	ская подготовка»: - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
--	---	---	--

Знания о физической культуре (2ч)	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура	<i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления) Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросы для обсуждения: - что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; - почему занятия физической культурой и спортом несовместимы с вредными привычками; - какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Пешие туристские подходы»: - обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; - рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей в время похода, подготовки туристского снаряжения; - знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации bivouaka <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»: - знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культу-	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/
--	---	--	---

		ры, устанавливающих связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой	
Способы самостоятельной деятельности (3ч)	ау Банные процедуры как средство укрепления здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	<i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Банные процедуры»: - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности <i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональных резервов организма»: - знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба задержкой дыхания»); - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма С помощью функциональных проб сравнивают их результаты с данными оценочных шкал <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»: - знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных зан	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

		ятий физическими упражнениями их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают образцы и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)	
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 и старшеклассников	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс из упражнений, включающих в течение учебного дня и учебной недели <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»: - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

		зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы мероприятий в индивидуальном режиме дня и разучивают их	
Спортивно-оздоровительная деятельность.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Длинный кувырок с разбега»: - изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/
<i>Модуль «Гимнастика» 8ч</i>	ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока в перед прогнувшись (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнасти-	- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»: - изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь,	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

	ческом бревне, свключением полушпагата, стойки на колене сопорой на руки и отведение много назад (девушки) Черлидинг: композиция упражнений построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ног врозь и разучивают их; - разучивают технику кувырка по фазам движения в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Акробатическая комбинация»: - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способа оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»: - изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; - разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
--	---	---	--

		<i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»: - изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его сочетание с выполнением размахивания; - контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»: - составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способа оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	
--	--	--	--

		предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»: - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием	
--	--	---	--

		ллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации и другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способа оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения черлидинга»: - знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; - отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); - разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); - подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям способа оценивания качества выполнения композиции в целом	
--	--	--	--

		М	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика» 13ч</i>	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега дальность	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»: - рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в метании спортивно-госнаряда с разбега дальность»: - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивно-госнаряда (маломяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/
<i>Модуль «Зимние виды спорта» 10ч</i>	Техническая подготовка в передвижении лыжным ходом по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: - рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; - контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u> <u>7ч</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/
<u>Волейбол</u> <u>7ч</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: подача мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

<u>Футбол</u> <u>9ч</u>	Техническая подготов-ка в игровых действи-ях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в футболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/
<i>Модуль «Спорт»</i> <i>9ч</i>	Физическая подготовка как выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	https://media.prosv.ru/content/item/reader/8082/

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, не унижать 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 физкультурно-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 беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

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 отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько	Движение или отдельные его элементы выполнены 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	допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
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 учебный год производится 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.