

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная пос.Октябрьский городского округа Похвистнево
Самарской области

Проверено
Ответственным за УР
10.06.2025г.

Утверждено
Приказом и.о. директора
№ 35 – од от 11.06.2025г.

_____ Н. В. Рыблова

_____ Н. И. Данилова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) : Физическая культура

Класс : 5- 9

Количество часов по учебному плану : 5 класс - 102ч.; 6 класс - 102 ч.; 7 класс - 102ч.; 8 класс - 102ч.; 9 класс - 102 ч.

Учитель: Федотов А.Г.

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой основного общего образования «Физическая культура»

Учебники:

5класс. Автор: А.П. Матвеев

Наименование: Физическая культура 5класс. Издательство, год: М. «Просвещение» 2023.

6-7 классы. Автор: М.Я. Виленский

Наименование: Физическая культура 5-6-7 классы. Издательство, год: М. «Просвещение» 2023.

8-9 классы. Автор: В.И. Лях.

Наименование: Физическая культура 8-9 классы. Издательство, год: М. «Просвещение» 2023.

Рассмотрена на заседании МО учителей ГБОУ СОШ пос. Октябрьский г.о. Похвистнево
Протокол № 2 от « 10 » июня 2025 г.

Руководитель МО _____ В.В.Кастаргина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной учебно-содержательной и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Спорт» («Базовая физическая подготовка») отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе). Вариативные модули могут быть реализованы во внеурочной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом. 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 разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную 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).

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и 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, кувырках (мальчики).

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 подготовкой 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 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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

9КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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).

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 акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики,

технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт» «Базовая физическая подготовка»

Развитие силовых способностей

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.

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «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 др.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и др.). Бег с дополнительным отягощением (на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и др.).

Развитие скоростных способностей

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимн. 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 и. п. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням. 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 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 ОРУ (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. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы ОРУ 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 изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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 (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:

- 1) 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 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;
- 2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной 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 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 и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;
- 3) 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;
- 4) 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 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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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 учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими 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 регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь»;

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

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;

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 с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения ;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием ;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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 обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (102 ч)

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)			
1.1 Знания о физической культуре	3	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	<u>Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</u> -обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий уч. г.; -высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <u>Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</u> -интересуются работой спортивных секций и их расписанием; -задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. <u>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</u> -описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой,

			тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; -осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. <u>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</u> -характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; -анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; -устанавливают общность и различия в организации древних и современных ОИ.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3ч)			
2.1 Способы самостоятельной деятельности	3	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных	<u>Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</u> -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. <u>Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</u> -определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; -составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. <u>Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</u> -знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении

		занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры	«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; -приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <u>Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</u> -знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; -устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) <u>Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</u> -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. <u>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</u> -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 выполнения. <u>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</u> -рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); -знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на
--	--	--	--

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

Физическое совершенствование

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	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	<u>Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</u> -знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. <u>Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</u> -отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; -записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. <u>Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</u> -знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; -разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <u>Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</u> -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. <u>Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</u> -записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; -разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. <u>Тема: «Упражнения на развитие координации»:</u> -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. <u>Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</u> -разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; -составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.			
2.1 Гимнастика (модуль«Гимнастика»)	15	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках. Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом . 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»	<u>Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</u> <u>Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); -совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); -определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; -совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

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

			-определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; -разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <u>Тема: «Опорный прыжок через гимнастического козла»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; -описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; -повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; -определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; -разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения . <u>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</u> -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, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <u>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</u> -закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом;
--	--	--	---

2.2 Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика») - 10час. Модуль «Базовая физическая подготовка» - 10час.	20	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 разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	-наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; -разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <u>Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</u> -знакомятся с образцом, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; -разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</u> <u>Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</u> -закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; -анализируют и уточняют детали и элементы техники; -описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем) -разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. <u>Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</u> -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 дистанции в 60 м. <u>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</u> -повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; -закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега сп. «согнув ноги»; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками.</u> <u>Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; -определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; -разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча ».</u> <u>Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; -анализируют образец техники метания , уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; -разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; -метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации
--	--	--	--

2.3 Зимние виды спорта. (модуль «Зимние виды спорта»)	15	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	<u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</u> <u>Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</u> -закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; -определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; -повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; -контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. <u>Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</u> -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; -применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. <u>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</u> -изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка»; -разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому
--	-----------	--	---

2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	9	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	пологому склону; -разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; -контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. <u>Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</u> -закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; -контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); <u>Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют технику спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; -разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; -рассматривают, обсуждают и анализируют технику в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; -разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; -контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. <u>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют технику 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; -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют
--	----------	---	--

2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	9	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	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) <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол»</u> <u>Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; -закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; -разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». <u>Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; -описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; -разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <u>Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и
---	----------	---	--

		особенности их выполнения; -разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; -контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол»</u> <u>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; -закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); -закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <u>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют технику передач сверху, 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
--	--	---

2.6 Спортивные игры. Футбол (модуль «Спорт»)	6	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)	приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <u>Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют технику удара по мячу, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; -закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».</u> <u>Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; -закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <u>Тема: «Ведение футбольного мяча»:</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; -закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. <u>Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</u> -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; -описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; -определяют последовательность задач для
---	----------	--	--

2.7 Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (модуль «Спорт» «Базовая физическая подготовка»)	20	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	самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; -разучивают технику обводки учебных конусов; -контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <u>Тема: «Физическая подготовка»:</u> -осваивают содержание модульных программ по физической культуре, базовой физической подготовке; -демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Общее количество часов по программе	102		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС (102 ч)

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1 Знания о физической культуре	3	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) <u>Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</u> -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. <u>Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</u> -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. <u>Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</u> -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
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1 Способы самостоятельной деятельности	3	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	Беседа с учителем. <u>Тема: «Составление дневника физической культуры»:</u> -знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; -заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. <u>Тема: «Физическая подготовка человека»:</u> -знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; -устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; -устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. <u>Тема: «Правила развития физических качеств»:</u> -знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; -знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; -рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают

		свои варианты для организации самостоятельных занятий; -разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; -знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений) Мини-исследование. <u>Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</u> -измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; -определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; -знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; -рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); -составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. <u>Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</u> -разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; -знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической
--	--	---

		подготовленности (правила тестирования); -проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); -выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. <u>Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</u> -знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; -знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; -разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; -составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. Тематические занятия (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) <i>Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</i> -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			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	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. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	<u>Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</u> -повторяют ранее изученные правила техники безопасности; -углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий. Самостоятельные занятия. <u>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</u> -определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; -отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); -разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры. Самостоятельные занятия. <u>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</u> -повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; -составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; -разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. Самостоятельные занятия. <u>Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</u> -отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); -составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его

			(возможно, с музыкальным сопровождением); -включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.			
2.1 Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	15	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. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма.	<u>Тема: «Акробатическая комбинация»:</u> -повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; -разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); -составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. <u>Тема: «Опорные прыжки»:</u> -повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; -разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; -контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <u>Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</u> -повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; -разучивают упражнения на гимнастическом бревне(равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); -составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; -контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения .

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

2.2 Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика») -10 час. «Базовая физическая подготовка» - 10 час.	20	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.	делают выводы; -описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения . <u>Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:</u> -повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; -разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); -составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; -разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</u> <u>Тема: «Беговые упражнения»:</u> -наблюдает и анализирует образец техники старта, уточняет её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; -контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -наблюдает и анализирует образец техники спринтерского бега, уточняет её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения спринтерского бега
--	-----------	---	--

		другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -наблюдает и анализирует образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; -разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».</u> <u>Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</u> -наблюдает и анализирует образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; -описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</u> <u>Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</u> -повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;
--	--	---

2.3 Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	15	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	-разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; -контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</u> <u>Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</u> -повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; -повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; -наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; -описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; -разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; -контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий»</u> <u>Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с</u>
---	-----------	--	--

2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	9	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	<u>полологого склона»:</u> -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 внимание на выполнении технических элементов; -контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</u> <u>Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</u> -совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; -знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); -анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; -разучивают действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; -контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); -изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»</u>
--	----------	---	---

2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	9	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	<u>Тема «Игровые действия в волейболе»:</u> -совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; -разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; -разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; -играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
2.6 Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	6	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.	<u>Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</u> -совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; -знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, выделяют его фазы и технические элементы; -описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; -разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; -контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); -разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; -играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. <u>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»</u> <u>Тема: «Физическая подготовка»:</u> -осваивают содержание модульных программ по физической
2.7 Подготовка к выполнению	20	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой	

нормативов комплекса ГТО (модуль «Спорт» «Базовая физическая подготовка»)		физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	культуре, базовой физической подготовке; -демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Общее количество часов по программе	102		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС (102 ч)

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1 Знания о физической культуре	3	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.	Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». Биографии многократных чемпионов ОИ ,их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.

			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
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1 Способы самостоятельной деятельности	3	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»	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. 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. Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой

			выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти. Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий. Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упр-й). Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую
--	--	--	--

			учебную четверть. Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры. Повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке. Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы. Выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. Участвуют в коллективном обсуждении. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучаются способам диагностических процедур и правилам и проведения.
--	--	--	---

			Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами. Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)
--	--	--	---

Физическое совершенствование

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	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	Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах). Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (в парах). Определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его. Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных И.П., в статическом и динамическом режиме. Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики. Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня
---	---	--	---

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

2.1 Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	15	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде.
--------------------------------------	----	---	--

		Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках(девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). 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)	Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений. Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (в парах и тройках). Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью
--	--	--	--

2.2 Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика») - 10 час. «Базовая физическая подготовка» - 10 час.	20	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбегав длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	по канату в два приёма. Наблюдают и анализируют образец бега с 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 и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки(препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности,делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег»,разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способыих устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» Наблюдают и анализируют образец техники метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяютобщие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения Знакомятся с рекомендациями учителя по
---	-----------	--	---

2.3 Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	15	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	использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона. Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного
---	-----------	---	--

2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	9	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	двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции. Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции Наблюдают и анализируют образец техники, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Наблюдают и анализируют образец техники, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и
--	----------	---	---

2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры)	9	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	предлагают способы их устранения (в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) 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 по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятся с рекомендациями учителя по
--	----------	--	---

2.6 Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	6	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	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы. Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)
2.7 Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (модуль «Спорт» «Базовая физическая подготовка»)	20	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	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)
Общее количество часов по программе	102		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС (102 ч)

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1 Знания о физической культуре	3	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	Участвуют в обсуждении тем: – «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). 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. Обсуждают темы: – «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». Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Обсуждают темы: – «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; – «Лечебная физическая культура её направления и формы организации»;

			– «История и развитие Паралимпийских игр»
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1 Способы самостоятельной деятельности	3	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	Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). Подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Составляют комплекс корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки. Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса. Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической

			подготовкой, выделяют различия и делают выводы. Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий). Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты
Физическое совершенствование			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток. Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации. Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации. Знакомятся с релаксационными упражнениями на

			расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки. Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.			
2.1 Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	15	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)	Составляют индивидуальный комплекс гимнастической комбинации для самостоятельного освоения, использование подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации.

2.2 Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика») - 10 час. «Базовая физическая подготовка» - 10 час.	20	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче нормкомплекса 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	Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративными образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений. Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения. Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности выполнения. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана
---	-----------	--	--

		самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения. Разучивают технику прыжка по фазам в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий. Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов. Знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО). Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе
--	--	---

			правил развития физических качества и обучения техники физических упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса(образец учебника). Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Совершенствуют технику бега на коротких дистанциях с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости дистанции. Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в
--	--	--	---

2.3 Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	15	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	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 отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность, используют подводящие и подготовительные упражнения. Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов. Анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения. Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации. Разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения
---	-----------	---	--

			и последовательности их решения для самостоятельных занятий. Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствия широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствия перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом. Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации. Контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготавливающих и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором. Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их
--	--	--	---

2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	9	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	решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно. Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений. Разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча. Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические
--	----------	--	--

		особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.
--	--	--

2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры)	9	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	Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий. Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи. Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения
--	----------	---	--

2.6 Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	6	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. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.	(обучение в группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (в командах)
2.7 Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (модуль «Спорт» «Базовая физическая подготовка»)	20	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	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 (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)
Общее количество часов по программе	102		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС (102 ч)

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
---------------------------------------	--------------	------------------------	--------------------------------------

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1 Знания о физической культуре	3	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	Обсуждают вопросы: – что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; – почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. 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. Знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения. Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств. Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой
----------------------------------	---	---	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1 Способы самостоятельной деятельности	3	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (в парах)). Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. 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. Выполняют мини-исследование. Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам. Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими
--	---	---	---

			упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению. Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь(в группе). Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.
Физическое совершенствование			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	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. Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. Составляют комплексы упражненийутренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы

			тела,разрабатывают процедуры закаливания организма. Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.			
2.1 Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	15	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).	Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися,выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Составляют акробатическую комбинациюиз 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(в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности

			её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. 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(в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельныхзанятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (в группах). Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов упражнений). Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (в группах). Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. 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(в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. 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(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)
--	--	--	---

2.2 Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика») – 10 час. «Базовая физическая подготовка» - 10 час.	20	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. 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 (в группах). Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда(малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
2.3 Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	15	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой	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)
2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	9	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	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, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты(в условиях учебной игровой

2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры)	15	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	деятельности). Играют по правилам с использованиемразученных технических и тактических действий (обучение в командах) 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 эталон - ными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты(в условиях игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.7 Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (модуль «Спорт» «Базовая физическая подготовка»)	20	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных системфизической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре, базовой физической подготовке. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Общее количество часов по программе	102		

Поурочное планирование.

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре 1ч.	Знакомство с программным материалом. Требования к его освоению.	1		
2	Легкая атлетика 9ч.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в цель и на дальность. Прыжки в высоту. Развитие выносливости. Эстафеты.	1 3 3 2		
3	Способы самостоятельной деятельности 2ч.	Режим дня школьника. Составление индивидуального режима дня. Физическое развитие человека. Влияние занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	1 1		
4	Спортивные игры. Волейбол. 9ч.	Освоение стоек, передвижений, остановок, поворотов. Передачи мяча сверху двумя. Прием и передачи мяча двумя снизу. Освоение техники нижней прямой подачи.	1 3 3 2		
5	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3ч.	Развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.	3		
6	Гимнастика. 15ч.	ТБ на занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений. ОРУ без предметов. Освоение акробатических упражнений. Освоение опорных прыжков. Лазание, перелезание, висы и упоры.	1 7 5 2		
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2ч	Понятие «физкультурно-оздоровительная» деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения на развитие физических качеств.	1 1		
8	Базовая физическая подготовка.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	3		

	Подготовка к сдаче норм ГТО7ч	Подвижные игры с бегом, прыжками. Упражнения на развитие физических качеств.	2 2		
9	Лыжная подготовка. 15ч.	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Освоение техники одновременного бесшажного хода. Повороты «переступанием», подъём «лесенкой». Спуск на лыжах с пологого склона.	1 4 4 3 3		
10	Спортивные игры. Баскетбол. 9ч.	Передача баскетбольного мяча двумя от груди. Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча двумя от груди с места.	3 3 3		
11	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО4ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств.	2 2		
12	Знания о физической культуре. 2ч.	Понятие ЗОЖ и его значение в жизни человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1 1		
13	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 6ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств.	3 3		
14	Способы самостоятельной деятельности. 1ч.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Организация самостоятельных занятий.	1		
15	Легкая атлетика 11ч.	Освоение техники бега на короткие дистанции. Освоение техники длительного бега. Освоение техники прыжков в длину. Освоение техники метаний мяча. Освоение техники прыжков в высоту.	1 4 2 2 2		
16	Спортивные игры. Футбол. 6ч.	Удары по неподвижному мячу. Ведение футбольного мяча, остановка мяча. Обводка мячом ориентиров.	1 3 2		
Общее количество часов по программе			102		

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре 1ч.	Возрождение Олимпийских игр.	1		
2	Легкая атлетика 9ч.	Знакомство с ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность.	1 1 1 2 2 1 1		
3	Способы самостоятельной деятельности 2ч.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила и способы развития физических качеств. Закаливающие процедуры.	1 1		
4	Спортивные игры. Волейбол. 9ч.	Перемещения в стойке. Передачи сверху двумя: в стену, в парах, над собой. Совершенствование техники передач сверху двумя. Нижняя прямая подача. Ознакомиться с техникой прямого нападающего удара. Гровые задания в парах, тройках.	2 4 3		
5	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3ч.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силовых качеств, гибкости.	2 1		
6	Гимнастика. 15ч.	Ознакомить с ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висе. Лазание по канату. Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Прыжки через «козла». Комплекс ОРУ. Кувьрки вперед, назад. Выполнение «моста», стойки на лопатках. Ознакомить с переворотом боком(колесо). Совершенствовать строевые упражнения. Совершенствовать акробатические комбинации.	2 4 3 3		

		Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1 1 1		
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2ч	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями. Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для физкультпауз. Правила закаливания организма.	1 1		
8	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО7ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с бегом, прыжками. Упражнения на развитие физических качеств.	3 2 2		
9	Лыжная подготовка. 15ч.	Правила безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход. Освоение попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Освоить навыки спуска в высокой и низкой стойках. Ознакомить с техникой подъёма «елочкой» и «полуёлочкой». Тренировка в технике попеременного двухшажного хода. Дистанция 3 км.	1 5 3 6		
10	Спортивные игры. Баскетбол. 9ч.	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Стойка, перемещения баскетболиста. Ловля, передача мяча от груди, от плеча. Закрепить технику передвижений остановок. Передача, ловля мяча на месте, в движении. Техника ведения мяча. Совершенствовать технику ведения мяча. Броски одной и двумя с места и в движении. Закрепить технику бросков. Техника защиты. Вырывание, выбивание мяча. Закрепить навыки защитных действий, игра в стритбол. Совершенствовать технику бросков. Совершенствовать технику передач, ведения.	1 1 2 1 1 1 2		
11	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО4ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств.	2 2		
12	Знания о	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1		

	физической культуре. 2ч.	История первых Олимпийских игр современности.	1		
13	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 6ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств.	3 3		
14	Способы самостоятельной деятельности. 1ч.	Определение индивидуальной физической нагрузки. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1		
15	Легкая атлетика 11ч.	Знакомство с рекомендациями по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность.	1 2 2 2 2 1 1		
16	Спортивные игры. Футбол. 6ч.	Правила игры в мини-футбол. Разминка футболиста. Стойка, перемещения. Ведение мяча по прямой, удары по мячу. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать технику ведения, ударов по мячу. Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры в мини-футбол. Тренировать удары по мячу. Обводка, ведение мяча.	1 1 2 1 1		
Общее количество часов по программе			102		

7 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре 1ч.	Олимпийское движение в СССР и современной России.	1		
2	Легкая атлетика 9ч.	Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения.	1		

		Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.	1 2 2 2 1		
3	Способы самостоятельной деятельности 2ч.	Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Двигательные действия как основа технической подготовки.	1 1		
4	Спортивные игры. Волейбол. 9ч.	Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча двумя сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность с использованием разученных технических действий.	3 3 3		
5	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3ч.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	3		
6	Гимнастика. 15ч.	Акробатические комбинации. Освоение опорных прыжков. Строевые упражнения. Лазанье по канату в два приема. Освоение ОРУ без предметов и с предметами.	4 4 4 3		
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2ч	Способы и правила измерения отдельных участков тела. Составление комплексов для самостоятельных занятий.	1 1		
8	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО 7ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с бегом, эстафеты. Развитие физических качеств. Комплексы ОФП.	3 2 2		
9	Лыжная подготовка. 15ч.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Передвижение одновременным одношажным ходом и переход на попеременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы освоенными способами. Прохождение дистанции до 3 км.	3 3 6		
10	Спортивные игры. Баскетбол. 9ч.	Передача и ловля мяча от пола. Бросок в корзину двумя снизу и от груди после ведения. Учебная игра с использованием разученных технических действий.	2 3 4		

11	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО4ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.. Развитие физических качеств.	2 2		
12	Знания о физической культуре. 2ч.	Влияние занятий физкультурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека. Роль и значение олимпийских чемпионов в развитии видов спорта.	1 1		
13	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 6ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств.	3 3		
14	Способы самостоятельной деятельности. 1ч.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1		
15	Легкая атлетика 11ч.	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.	2 3 2 2 2		
16	Спортивные игры. Футбол. 6ч.	Средние и длинные передачи мяча. Игра с использованием разученных технических приемов.	3 3		
Общее количество часов по программе			102		

8 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре 1ч.	Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры.	1		
2	Легкая атлетика	Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом	2		

	9ч.	«прогнувшись». Составление плана самостоятельных занятий кроссовым бегом. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники равномерного бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1 2 2 2		
3	Способы самостоятельной деятельности 2ч.	Нарушение осанки. Корректирующая гимнастика Коррекция избыточной массы тела. Расчет массы тела.	1 1		
4	Спортивные игры. Волейбол. 9ч.	Прямой нападающий удар. Техника блокирования мяча. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с использованием изученных технических действий.	2 3 4		
5	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3ч.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	3		
6	Гимнастика. 15ч.	Акробатическая комбинация. Освоение опорных прыжков. Строевые упражнения. Освоение ОРУ без предметов и с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату.	4 4 3 4		
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2ч	Профилактика перенапряжения систем организма. Упражнения физкультминуток.	2		
8	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО 7ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с бегом. Эстафеты. Развитие физических качеств. Комплексы ОФП.	3 2 2		
9	Лыжная подготовка. 15ч.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, попеременным одношажным ходом. Преодоление естественных препятствий широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Спуски с пологого склона, торможение боковым	3 3 3		

		скольжением. Прохождение дистанции до 5 км.	6		
10	Спортивные игры. Баскетбол. 9ч.	Закрепление и совершенствование технических действий баскетболиста без мяча. Совершенствование техники поворотов. Овладение техникой передачи одной от плеча. Совершенствование бросков двумя от груди. Совершенствование игровых действий.	1 1 1 3 3		
11	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО4ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств.	2 2		
12	Знания о физической культуре. 2ч.	Прикладно-ориентированное направление физической культуры. Спортивно-ориентированное направление физической культуры. Адаптивная физическая культура.	1 1		
13	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 6ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств.	3 3		
14	Способы самостоятельной деятельности. 1ч.	План конспект спортивной тренировки.	1		
15	Легкая атлетика 11ч.	Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники равномерного бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2 3 3 3		
16	Спортивные игры. Футбол. 6ч.	Удар по мячу внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол. Технические и тактические действия. Игра с использованием разученных технических и тактических действий.	1 1 4		
Общее количество часов по программе			102		

9 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика 9ч.	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.	2 2 2 2 1		
2	Спортивные игры. Волейбол. 9ч.	Поддачи мяча в разные зоны площадки. Приемы и передачи мяча на месте и в движении. Нападающий удар и блокировка. Игра с использованием разученных технических и тактических действий.	2 2 2 3		
3	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3ч.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	3		
4	Знания о физической культуре 1ч.	ЗОЖ. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1		
5	Способы самостоятельной деятельности. 2ч.	Массаж как средство оптимизации работоспособности. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1 1		
6	Гимнастика. 15ч.	Освоение строевых упражнений. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Освоение ОРУ без предметов и с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату.	4 4 3 4		
7	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО 7ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с бегом. Эстафеты. Развитие физических качеств. Комплексы ОФП.	3 2 2		
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2ч.	Режим питания и занятия физкультурой и спортом. Причины возникновения избыточной массы тела. Ознакомление с расчётом индекса массы тела.	1 1		
9	Лыжная	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом,	3		

	подготовка. 15ч.	попеременным одношажным ходом. Преодоление естественных препятствий широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Спуски с пологого склона, торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции до 5 км.	3 3 6		
10	Спортивные игры. Баскетбол. 9ч.	Закрепление и совершенствование технических действий баскетболиста без мяча. Совершенствование техники поворотов. Овладение техникой передачи одной от плеча. Совершенствование бросков двумя от груди. Совершенствование игровых действий.	1 1 1 3 3		
11	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО4ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств.	2 2		
12	Знания о физической культуре. 2ч.	Турпоходы как форма организации ЗОЖ. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1 1		
13	Базовая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 6ч	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств.	3 3		
14	Легкая атлетика. 11ч.	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.	2 3 2 2 2		
15	Спортивные игры. Волейбол. 6ч.	Приемы и передачи мяча на месте и в движении. Нападающий удар и блокировка. Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники игры.	1 2 1 2		
16	Способы самостоятельной деятельности. 1ч.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях.	1		
Общее количество часов по программе			102		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебники:

- 5класс. Автор: А.П. Матвеев
Наименование: Физическая культура 5класс. Издательство, год: М. «Просвещение» 2023.
- 6 класс. Автор: М.Я. Виленский
Наименование: Физическая культура 5-6-7 классы. Издательство, год: М. «Просвещение» 2023.
- 7 класс. Автор: М.Я Виленский.
Наименование: Физическая культура 5-6-7 классы. Издательство, год: М. «Просвещение» 2023.
- 8-9 классы. Автор: В.И. Лях.
Наименование: Физическая культура 8-9 классы. Издательство, год: М. «Просвещение» 2023.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. Основы техники безопасности при занятиях гимнастикой
<https://www.youtube.com/watch?v=9NRqBZ5cJFo>
2. Обучающее видео "лазание по канату".
<https://www.youtube.com/watch?v=CXujJtaLfA4>
3. а) Акробатическая комбинация юноши 7 - 8 классы.
<https://www.youtube.com/watch?v=WFNphGGv77k>
б) Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы.
<https://www.youtube.com/watch?v=mb1H85ntnLY>
4. Комплексы упражнений ОФП
 - № 1 <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA>
 - № 2 https://www.youtube.com/watch?v=pwwsgTE_rvQ&t=122s
 - № 3 https://www.youtube.com/watch?v=suHdRjhK_9Q&t=57s
 - № 4 <https://www.youtube.com/watch?v=FLyj3HS0gJw&t=41s>
5. Самбо, базовые приемы для детей. (задняя, передняя, плечо с колена, подсечка, мельница, подхват, зацеп голенью, через бедро, через голову, ножницы и др.)
https://www.youtube.com/watch?v=leHAZTQ9qQc&feature=emb_logo