

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 61
(МАОУ СОШ № 61)

Рассмотрена и одобрена
на заседании
Педагогического совета
протокол от «30» «августа» 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МАОУ СОШ №61
_____ Гуськова Т.И.
Введено в действие приказом
от «31» августа 2023г. № 43 -д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по _____ физической культуре _____
для _____ 5-9 _____ класс(а)ов

Учитель (группа учителей):
_____ учителя физической культуры

2023г.
г. Узловая

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральной рабочей программой.

163.1. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

163.2. Пояснительная записка.

163.2.1. 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.

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

163.2.5. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами:

информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

163.2.6. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Инвариантный модуль «Спортивные игры» (волейбол и баскетбол) реализуется во внеурочной деятельности в 5-7, 9 классах.

Модуль «Плавание» не введен в учебный процесс, т.к. не возможно организовать сетевое взаимодействие с ФОК «Локомотив» на бесплатной основе. Данный модуль заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей

163.2.8. Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

163.2.9. 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.

163.2.9. 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.

163.2.10. В соответствии с учебным планом школы на физическую культуру в 5-7 9 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год), в 8 классе – 3 часа в неделю (102 часа). Для организации различных форм двигательной активности в 5-7, 9 классах реализуется внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления.

163.2.11. В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения 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)

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». 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)

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

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». 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 со-временном 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)

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

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

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

Модуль «Спортивные игры». Футбол . Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши) Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши), композиция упражнений с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной скоростью Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей) Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой) Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте) Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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

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

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

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; 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.

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». 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 ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком Подвижные и спортивные игры, эстафеты Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы Многоскоки через препятствия Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд)

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы по физической культуре отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи,

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина,

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление

к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

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.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

понимание роли физической культуры в формировании эстетической культуры личности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Ценности научного познания:

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;

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

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного

поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

Метапредметные результаты

отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать

конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5 класс:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных на-правлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
 - отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
 - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
- 7 класс
- К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:
- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
 - объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
 - объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
 - составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
 - выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши);
 - составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
 - выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
 - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
 - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
 - выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
 - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
- 8 класс
- К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация пере-движения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Тематическое планирование

5 класс

Тематический блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	возможность использования Э(Ц)ОРов
-------------------------	---------------------	--	------------------------------------

<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Беседа с учителем. Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; ■ осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: ■ характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>
---	--	--	--

		<p>появления и причины завершения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; <p>устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>	
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>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.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки.</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. 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.</p> <p>Составление дневника физической культуры</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; ■ составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ■ приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <p>Индивидуальные самостоятельные</p>	

		<p>занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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). <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; ■ составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. <p>■ <i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: 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.);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с требованиями к 	
--	--	---	--

		<p>подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; ■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; ■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); ■ разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; 	
<p>Физическое совершенствование (40ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>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</p>	<p>Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»: отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической 	

		<p>культуры.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; ■ разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; ■ закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; ■ записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике 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. 	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p>	<p>Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p>	
<p>Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; ■ описывают технику выполнения кувырка вперёд с 	

	<p>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»</p>	<p>выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; ■ описывают технику 	
--	---	---	--

		<p>выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; ■ выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; ■ уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; 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). <p>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; ■ знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; ■ ■ разучивают лазанье одноимённым способом по фазам 	
--	--	--	--

		<p>движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; ■ разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	
Модуль	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p>	

<p>«Лёгкая атлетика»</p>		<ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; ■ разучивают стартовое и финишное ускорение; ■ разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; ■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; ■ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; ■ разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. <p><i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют 	
--------------------------	--	---	--

		<p>основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; ■ разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; ■ метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации 	
<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>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</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный 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;</p> <p>4) контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</p>	

		<p>5) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; ■ контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. <p>б) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; ■ разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; ■ разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; ■ контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; ■ контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их 	
--	--	--	--

<p>Модуль «Спортивные игры» Футбол</p>		<p>устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»: ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; ■ разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; ■ разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; ■ контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) 	
	<p>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)</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол». <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»: ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; ■ закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов): ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; ■ описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; ■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; ■ разучивают технику обводки учебных конусов; ■ контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) 	
Модуль «Спорт» (20 ч)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Тема: «Физическая подготовка»: демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	

Тематический блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	возможность использования Э(Ц)ОРОв
Знания о физической культуре (3 Ч)	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и 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. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; ■ рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; ■ приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями 	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/6/</p>
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с</p>	<p>Беседа с учителем. Тема: «Составление дневника физической культуры»: знакомятся с правилами составления и заполнения основных</p>	

	<p>укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники</p>	<p>разделов дневника физической культуры;</p> <p>заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»:</p> <p>знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <p>знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. <p><i>Тематические занятия.</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; ■ знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); ■ проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают 	
--	---	---	--

		<p>их с возрастными стандартами (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. <p><i>Тематические занятия.</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами 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. <p><i>Тематические занятия (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися).</i> Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; ■ знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; <p>знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения</p>	
Физическое совершен-	Правила самостоятельного	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного	

ствование (40ч)	закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	материала). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями »: повторяют ранее изученные	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>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</p>	<p>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.</p> <p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения »: 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.</p> <p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</p> <p>■ Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»: отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</p> <p>■ составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); включают содержание комплекса в дневник физической</p>	

		культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня	
Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Гимнастика»	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Лазанье по канату в три приёма (мальчики)	<p>Практические занятия (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Тема: «Лазание по канату в три приёма»: ■ наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; ■ описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	

		<p>комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p>	
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема:</p>	

«Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:

- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;
- описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;
- контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». *Практические занятия*: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:

- повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;
- наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;
- разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;
- контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные

		<p>ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>	
<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>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</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; ■ разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; ■ 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. <p><i>Учебный диалог.</i> 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».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и 	

		<p>технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <p><i>Учебный диалог. Тема:</i> «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры» Футбол</p>	<p>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</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; ■ описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; ■ разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); ■ разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; ■ играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. <p><i>Учебный диалог. Тема:</i> «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по</p>	

		катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»	
Модуль «Спорт» (20 ч) (интегрирован в модули)	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	Тема: «Физическая подготовка»: демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	

7 класс

Тематический блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	возможно использование Э(Ц)ОПов
Знания о физической культуре (3 Ч)	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.</p> <p>Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p><i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций). Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «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»</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> ("подготовка проектов и презентаций). Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России». Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи»</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами »:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; 	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/7/</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; ■ обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении ■ <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»: <ul style="list-style-type: none"> ■ узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; ■ обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; ■ узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта 	
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>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.</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической</p>	<p>Беседа с учителем. Тема: «Ведение дневника физической культуры »:</p> <p>составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <p>7) 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;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. 	

	<p>подготовкой.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p>8) <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p> <p>9) материала). Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; ■ 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 <p>10) на уровне умения и навыка. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают роль психических процессов внимания и памяти <p>11) в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения 	
--	--	---	--

		<p>физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); ■ оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. <p>12) <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; ■ анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); ■ разучивают правила обучения физическим упражнениям: <p>13) «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»,</p> <p>14) «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>15) <i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание 	
--	--	--	--

		<p>на каждую учебную четверть;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры. <p>16) <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p>17) <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций). Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями »:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности 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 	
--	--	--	--

		<p>и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p>18) <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; ■ обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; ■ оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; <p>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)</p>	
<p>Физическое совершенствование (40 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	<p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; ■ составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной 	

		<p>гимнастики и разучивают его; планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; ■ составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня 	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Б.</p> <p>Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<p>Практические занятия. Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</p> <p>разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</p> <p>контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ■ составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ■ ведут наблюдения за 	

		<p>техники выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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). ■ <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного 	
--	--	--	--

		<p>материала). Тема: «Упражнения степ-аэробики»: просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; <p>подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса</p>	
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <p>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;</p> <p>описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>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;</p> <p>описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного</p>	

		<p>обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; ■ описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; ■ разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; <ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; ■ анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на</p>	
--	--	--	--

<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>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</p>	<p>развитие точности движений»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ■ составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; ■ контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с</p>	
------------------------------------	---	--	--

		<p>использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ■ составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; ■ наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; ■ составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; ■ совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; ■ контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»</p>	
<p>Модуль «Спортивные</p>	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного</p>	

игры». Футбол	диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	<p>материала). Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <p>знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); ■ совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	
Модуль «Спорт» (20 ч) (интегрирован в модули)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	

8 класс

Тематический блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	возможность использования Э(Ц)ОПов
Знания о физической культуре (3 ч)	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	<p>направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	<p>учащимися). Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; ■ анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; ■ готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой 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» <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; ■ готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления 	
--	--	--	--

		и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	
Способы самостоятельной деятельности (5 часов)	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <p>изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</p> <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</p> <p>Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; ■ измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); ■ подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; ■ планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. <p>Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление планов-конспектов для самостоя-</p>	

		<p>тельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; ■ повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; ■ знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; ■ составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. <p>Учебный диалог: консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); ■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; ■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся 	
--	--	--	--

		со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты	
Физическое совершенствование (45 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток; 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 физкультурминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки	
Спортивно-оздоровительная деятельность Б. Модуль «Гимнастика»	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Акробатические упражнения: юноши - кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девушки - «мост» и	Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).	

	<p>поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачётные комбинации.</p>		
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>19) Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>20) Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p>21) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 <p>22) с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. <p>23) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p>24) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; ■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения 	

		<p>(обучение в группах);</p> <p>25) 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;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; ■ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p>26) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.</p> <p>27) <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; ■ знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); <p><i>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</i></p> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема: «Подготовка</p> <p>28) к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают 	
--	--	---	--

		<p>«ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); ■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; ■ совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; ■ развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; ■ совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; ■ развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции. <p>29) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. <i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» 	
--	--	--	--

		<p>в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; ■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; ■ развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; ■ развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>	
<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»: знакомятся с образцом учителя, 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</p>	

	<p>лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	<p>бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</p> <p>разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</p> <p>30) контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.</p> <p>31) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; ■ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом; ■ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие 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).

32) *Учебный диалог:*

консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение боковым скольжением»:

- 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 решения;
- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.

33) *Практическое*

занятие (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:

- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход

34) *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,

		<p>технику фаз движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 (35) с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры». Футбол</p>	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала Интернета). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»: знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	
<p>Модуль «Спорт» (15 ч) (интегрирован в</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с</p>	<p>Тема: «Физическая подготовка»: демонстрируют приросты в</p>	

модули)	использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
---------	--	--	--

9 класс

Тематический блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	возможно использование Э(Ц)ОРов
Знания о физической культуре (3 ч)	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; ■ рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; ■ знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают 	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/9/</p>

		<p>цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни</p> <p>современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>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</p>	<p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <p>знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <p>знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)); ■ составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. 	

		<p><i>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банные процедуры»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p><i>Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	
--	--	--	--

		<p>причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); ■ контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах) 	
<p>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; ■ знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют комплексы упражнений утренней зарядки, 	

		дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.	
Спортивно-оздоровительная деятельность ь. <i>Модуль «Гимнастика»</i>	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя-ноги врозь (юноши). Элементы степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»: ■ изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;	
Модуль «Лёгкая атлетика»	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях »: рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
Модуль «Зимние виды спорта»	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двух- шажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода	

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

	действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	
Модуль «Спорт» (30 ч) (интегрирован в модули)	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	Тема: «Физическая подготовка»: демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	

Поурочное планирование
5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1
3.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Проект «Древние олимпийские игры»	1
4.	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.	1
5.	Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	1
6.	Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1
7.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых	1

	площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	
8.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры	1
9.	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1
10.	Организуемые команды и приёмы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	
11.	Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в упор присев, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.	1
12.	Акробатические комбинации из разученных упражнений.	1
13.	Ритмическая гимнастика: стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги(мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки).	1
14.	Преодоление препятствий (гимнастического козла) прыжком боком с опорой на левую(правую) руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре	1
15.	Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80см).	1
16.	Лазание, перелезание, ползание; лазанье по канату в два и три приёма	1
17.	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке; передвижение в висах и упорах.	1
18.	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	1
19.	Гимнастика с основами акробатики. наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
20.	Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1
21.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движения, ловкости, выносливости.	1
22.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
23.	История лёгкой атлетики. Виды лёгкой атлетики. Требование к технике безопасности.	1
24.	Беговые упражнения: спринтерский бег.	1
25.	Беговые упражнения: высокий старт; ускорение с высокого старта от 10 до 15м	1
26.	Бег с ускорением от 30 до 40м, бег на результат 60м.	1
27.	Гладкий равномерный бег до 10 минут.	1
28.	Бег 1000 м	1
29.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом « согнув ноги».	1
30.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	1
31.	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	1
32.	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 бросковых шагов на дальность и на заданное расстоянии.	1
33.	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)	1
34.	Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.	1
35.	Бег с препятствиями.	1
36.	Всевозможные прыжки и многоскоки	1
37.	метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений,	1

	толчки и броски набивных мячей весом до 3кг	
38.	Бег в горку. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1
39.	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки.	1
40.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью с ходу.	1
41.	Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1
42.	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. История лыжного спорта. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.	1
43.	Основные правила соревнований. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Техника выполнения поворотов переступанием. Дистанция на лыжах до 3 км. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения подъемов "полуёлочкой". Дистанция - 3 км.	1
44.	Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Техника выполнения подъемов. Передвижение на лыжах до 3 км.	1
45.	Техника попеременно двухшажного хода. Техника выполнения торможения "Плугом". Передвижение на лыжах до 2-3 км.	1
46.	Основные способы передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход.	1
47.	Техника выполнения торможения "Плугом". Передвижение на лыжах до 2-3 км.	1
48.	Техника безопасности, личная гигиена. Основные способы передвижения на лыжах.	1
49.	Попеременно двухшажный ход. Техника поворота переступанием. Техника выполнения поворота переступанием. Прохождение дистанции 1.5 км	1
50.	Техника попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1.5 км	1
51.	Попеременно двухшажный ход, подъём "полуёлочкой" Попеременно двухшажный ход, прохождение дистанции до 3 км.	1
52.	Игры и эстафеты на лыжах.	1
53.	Прохождение дистанции 1,2 км на результат Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1
54.	Самонаблюдение и самоконтроль (самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным показателям):показатели осанки.	1
55.	Требование безопасности и гигиенические правила при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой (в условиях спортивного зала). Учебная игра по выбору учащихся.	1
56.	Бег на короткие дистанции (высокий старт, бег с высокого старта до 20 метров).Прыжок в высоту способом "перешагивания" с 3-5 шагов разбега.	1
57.	Бег на короткие дистанции (высокий старт и стартовый разгон). Метание мяча в цель 8-10 метров. Оценка техники прыжка в высоту способом "перешагивание". Оценка метания мяча в цель с расстояния 8-10 метров.	1
58.	Метание мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе до 6 мин.	1
59.	Бег 60 метров на результат. Бег в равномерном темпе до 6 минут.	1
60.	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" с 5-7 шагов разбега. Тестирование уровня двигательной подготовленности (подтягивание). Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
61.	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" . Тестирование уровня двигательной подготовленности (прыжок в длину с места). Бег в равномерном темпе до 6 минут.	1
62.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. Помощь в оценке результатов и подготовка мест занятий.	1
63.	Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1
64.	Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1

65.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1
66.	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1
67.	Обучающая игра по упрощенным правилам.	1
68.	Нормативы комплекса ГТО	1

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1
2.	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1
3.	Проектная деятельность «Олимпийские игры современности».	1
4.	Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры.	1
5.	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1
6.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1
7.	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1
8.	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
9.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Техника безопасности при купании в водоёмах.	
10.	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	1
11.	Техника безопасности на уроке легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма Развитие двигательных качеств (скорости).	1
12.	ИОТ -18. Овладение техникой спринтерского бега (2x15, 2x20,2x30). Высокий старт. Подвижные игры и эстафеты.	1
13.	Закрепление техники спринтерского бега (2x20м, 2x30м, 1x40м). Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 2x15м. Овладение техникой метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Закрепление техники спринтерского бега (2x30м,2x40м, 1x50м), с ускорением 30-50 м. Закрепление техники метания мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, на заданное расстояние. с 4-5 шагов разбега.	1
15.	Совершенствование техники спринтерского бега(2x60) и метания мяча с 8-10 м,с 4-5 шагов. Подвижные игры с метанием и бегом.	1
16.	Бег 60 метров на результат (У). Совершенствование метания малого мяча на дальность с разбега.	1
17.	Метание малого мяча на результат (У). Подвижные игры и эстафеты с бегом и метанием.	1
18.	Характеристика основных средств формирования и профилактика нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Гладкий равномерный бег	1

	(до 12 минут). Подвижные игры и эстафеты.	
19.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Оздоровительный бег до 1200метров	1
20.	Техника безопасности (ТБ) на уроках гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика	1
21.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1
22.	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). Лазанье по канату в три приёма (мальчики)	1
23.	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание в висе. Два кувырка вперед слитно, «мост» из положения «стоя». Лазанье по канату. РДК.	1
24.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Строевые упражнения. ОРУ в колонне по 4. Акробатика. Подтягивание в висе. Лазанье по канату. Прыжки через скакалку. РДК.	1
25.	Страховка и помощь во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1
26.	Основные правила развития физических качеств. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Акробатика, прыжки, лазанье по канату, подтягивание в висе. РДК. Игры.	1
27.	Комплексы для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Акробатика. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Подтягивание. Игры и эстафеты.	1
28.	Акробатика (У). Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Игры, эстафеты. РДК.	1
29.	Лазанье по канату (У). Прыжки со скакалкой. Игры, эстафеты. РДК.	1
30.	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1
31.	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Прыжки со скакалкой (У). Акробатические комбинации из освоенных элементов. Техника выполнения физических упражнений. Ритмическая гимнастика.	1
32.	Ритмическая гимнастика: упражнения ритмической и аэробной гимнастики	1
33.	Т.Б. на уроках спортивных игр. Закрепление техники стоек, передвижений, остановок. Развитие техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	1
34.	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты)	1
35.	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба	1
36.	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
37.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Подъём полуёлочкой	1
38.	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	1
39.	Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором	1
40.	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.	1

41.	Подъем «елочкой».	1
42.	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении	1
43.	Попеременный двухшажный ход.	1
44.	Одновременный двухшажный ход (закрепление навыков).	1
45.	Торможение и поворот упором (отработка навыков).	1
46.	Прохождение дистанции до 3 - 5 км.(У)	1
47.	Подъем «полуелочкой». Техника поворотов, передвижений, стоек: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; ускорение в шаге	1
48.	Развитие двигательных качеств. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой. Игры. Эстафеты.	1
49.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1
50.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1
51.	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.	1
52.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	1
53.	Спортивная игра (футбол) по упрощенным правилам.	1
54.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/атлетике, правила поведения на спортплощадке. Обучение технике низкого старта. Развитие скоростных способностей посредством подготовит. упражнений.	1
55.	Закрепление техники стартового разгона, бег с максимальной скоростью на дистанциях. Обучение технике движений рук в беге. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
56.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом на дистанции. Закрепление техники разбега в сочетании с отталкиванием. Развитие двигательных качеств посредством упражнений.	1
57.	Низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции - С. Техника прыжка в длину с разбега (разбег в сочетании с отталкиванием - С). Значение и название разучиваемых упражнений. Правила соревнований в беге.	1
58.	Техника низкого старта и стартового разгона - У. Проверка скоростных качеств посредством бега - 60 м на результат. Прыжки в длину с/р способом "согнув ноги" (разбег в сочетании с отталкиванием-С).	1
59.	Техника прыжка в длину с/р способом "согнув ноги" (разбег в сочетании с отталкиванием-У). Прыжки в длину с/р с учетом результата. Научить технике разбега, ритму разбега и отталкиванию.	1
60.	Техника метания мяча на дальность с 3-4 бросковых шагов - Р. Тест на выносливость - 1500м. Развитие скоростных, силовых качеств посредством игр.	1
61.	Совершенствование техники спринтерского бега и техники метания малого мяча. Развитие двигательных качеств.	1
62.	Совершенствование техники метания. Развитие двигательных качеств. Бег 60 м с учетом результата. Подвижные игры. Эстафеты.	1
63.	Метание мяча на дальность - З. Тестирование - прыжок в длину с места, челночный бег. Развитие скоростных, координационных способностей.	1
64.	Оценка техники движений в метании мяча. Метание мяча на дальность с учетом результата. Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
65.	Развитие двигательных качеств - выносливость. Кросс - 8-10 минут. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры по выбору учащихся.	1
66.	Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально	1

	воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей)	
67.	Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) . Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т п) с набивным мячом и т п)	1
68.	Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол).	1

7 класс

п/п	№	Тема урока	Количество часов
1.		Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1
		Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1
		Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Проектная деятельность.	1
		Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1
		Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1
		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.	1
		Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1
		Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1
		Правила техники безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Спринтерский бег.	
		Бег на короткие дистанции: низкий старт с последующим ускорением (от 30 до 50м).	1
		Бег на короткие дистанции: низкий старт с последующим от 40 до 60м.	1
		Бег на результат (30 и 60м).	1
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м.	1
		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.	
		Метание в цель и на дальность из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.	1
		Кроссовый бег (до 10минут). Подвижные игры и эстафеты.	1
		Гладкий бег на средние дистанции до 1 500м. Подвижные игры и эстафеты.	1
		Круговая тренировка.	1
		Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.	1
		Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими	1

	упражнениями. Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание. Игры.	
	Строевые упражнения. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой.	1
	Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Акробатика. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой.	1
	Лазанье по канату, прыжки. Игры с элементами гимнастики.	1
	Строевые упражнения. Акробатика. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Подтягивание.	1
	Строевые упражнения, лазанье по канату, прыжки со скакалкой.	1
	Строевые упражнения. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Игры и эстафеты.	1
	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Игры и эстафеты.	1
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижения, остановок, стоек, поворотов, приема и передачи мяча. Подачи мяча. Учебная игра.	1
	Закрепление подач, приема и передач мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	Закрепление подач, приема и передач мяча. Игровые задания.	1
	Подготовка мест и проведение игры. Закрепление приема, подач и передачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	Закрепление приема, подач и передачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	Комплексы для развития гибкости, координации движения, формирование правильной осанки, регулирование массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	Круговая тренировка. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжной мази. Одновременные хода.	1
	Одновременно одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	1
	Одновременно одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2-3 км.	1
	Сочетание одновременных и попеременно двухшажного хода. Игры на лыжах.	1
	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте переступанием. Игры.	1
	Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Одновременный бесшажный ход. Игра "Гонка с преследованием".	1
	Подъём полувелочкой, торможение и поворот плугом.	1
	Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	1
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Техника выполнения спусков. Игры.	1
	Закрепление поворотов, подъёмов, спусков. Закрепление одновременных и попеременных ходов на дистанции.	1
	Закрепление пройденных лыжных ходов на дистанции 2-3 км.	1
	Прохождение дистанции 2-3 км на результат.	1
	Техника безопасности на уроках по футболу. Футбол и его правила. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Упражнения в движении с пассивным сопротивлением защитника (в пара, тройках, квадрате, круге).	1
	Техника ведения мяча: ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за	1

	боковой линии.	
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений владения мячом, Игра по упрощенным правилам.	1
	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закрепление приемов ведения мяча.	1
	Нападение быстрым прорывом, Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1
	Закрепление приема, передач и подач мяча. Учебная игра.	1
	Технические и тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1
	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег до 2,5км. Прыжки, многоскоки, беговые упражнения. Бег в гору с горы, с преодолением препятствий. Игры, эстафеты.	1
	Бег до 2,5км. Прыжки, многоскоки, беговые упражнения. Бег в гору с горы, с преодолением препятствий. Игры, эстафеты.	1
	Контроль за индивидуальной физической подготовленностью. Бег до 2 км. Игры, эстафеты.	1
	Бег до 2,5км. Прыжки многоскоки, беговые упражнения, бег с преодолением препятствий, в гору, с горы.	1
	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Закрепление подач, приема, передач мяча. Игра по упрощенным правилам	
	Закрепление приема, переда подач мяча. Игра пожеланию учащихся.	
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Закрепление бега, прыжков в длину с места.	
	Закрепление техники прыжка в длину с места. Игры на развитие двигательных качеств.	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора)	
	Бег 1 км. на результат. Закрепление прыжков в длину с разбега. Игры и эстафеты. Челночный бег.	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры и эстафеты.	
	Прыжки в длину с разбега. Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	
	Бег по разметкам с максимальным темпом Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.	

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1
2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура	1
3.	Проектная деятельность «Здоровый образ жизни».	1
4.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
5.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	1
6.	Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма».	1
7.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими	1

	упражнениями и во время активного отдыха	
8.	Наиболее распространёнными травмы во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Техника выполнения способов оказания первой помощи.	1
9.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	
10.	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег 2x70м. Влияние легкой атлетики на укрепление здоровья и основные системы организма. Подвижные игры и эстафеты с низким стартом.	1
11.	Закрепление техники спринтерского бега (1x60м, 1x70м, 2x80м). Бег с ускорение 2x60м. Низкий старт и стартовый разбег. Овладение техникой метания мяча в горизонт. цель (1x1); на дальность с 4-5 шагов.	1
12.	Закрепление техники спринтер. бега (2x60м, 2x80м). Варианты челночного бега. Низкий старт. Закрепление техники метания малого мяча (на задан. расстояние, в коридор 10м, в горизонт. цель и т.д.).	1
13.	Закрепление техники спринтерского бега (2x80м, 1x900м, 1x100). Низкий старт. Закрепление техники метания мяча на дальность, с разбега в коридор 10м.	
14.	Эстафеты и старты из различных и.п., с ускорением, с максимальной скоростью. Закрепление техники спринтерского бега, низкого старта. Закрепление техники метания малого мяча с разбега в коридор 10м.	1
15.	Закрепление техники спринтерского бега (2x80м, 1x90м). Закрепление техники метания маленького мяча на дальность. Игры и эстафеты.	1
16.	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1
17.	Совершенствование техники спринтерского бега 90м. и 100м., метания мяча на дальность. Подвижные игры с метанием и бегом, эстафеты. Оздоровительный бег.	
18.	Бег 60 метров на результат (У). Совершенствование метания малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 метров. Измерение результатов, помощь в оценке результатов.	
19.	Подготовка места проведения занятий. Метание малого мяча на результат (У). Подвижные игры и эстафеты с бегом.	1
20.	Бег 100м. на результат (У). Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками и преодолением препятствий.	1
21.	Развитие двигательных качеств - выносливость. Подвижные игры.	1
22.	Круговая тренировка. Развитие выносливости, бег до 1000м. Подвижные игры и эстафеты.	1
23.	Оздоровительный бег до 2000 метров. РДК. Подвижные игры и эстафеты.	1
24.	Круговая тренировка. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	1
25.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Закрепление передач мяча над собой, во встречных колоннах. Учебная игра по правилам волейбола	1
26.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Закрепление приема мяча в парах, тройках, над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра по правилам волейбола.	1
27.	Приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Закрепление передач и приема мяча. Закрепление прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
28.	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, комплектование команд. Закрепление пройденного материала. Учебная игра. Волейбол;	1
29.	Т.Б. на уроках гимнастики. Современные направления ОФП (аэробика, атлетизм).	1
30.	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазанье по канату. Прыжки через скакалку. Подтягивание. РДК.	1
31.	Лазанье по канату. Акробатика. Прыжки через скакалку.	1
32.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Акробатика. Подтягивание. Лазанье по	1

	канату. Прыжки. РДК.	
33.	Подтягивание в висе и отжимание в упоре (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки).	
34.	Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук)	1
35.	Акробатика. Лазанье по канату. Прыжки через скакалку (короткую и длинную)	1
36.	Строевые упражнения. ОРУ в кругу. Акробатика (У). Лазанье по канату. Прыжки. Подтягивание. РДК. Игры, эстафеты с мячами.	1
37.	Строевые упражнения. ОРУ в колонне по 4. Лазанье по канату (У). Прыжки. Развитие двигательных качеств.	1
38.	Строевые упражнения. ОРУ в колонне по 4. Прыжки. Развитие двигательных качеств.	1
39.	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки (У). Подтягивание . РДК.	1
40.	Подтягивание(У).Круговая тренировка. Игры, эстафеты.	1
41.	Круговая тренировка. Игры, эстафеты с элементами гимнастики.	1
42.	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
43.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование техники верхней прямой подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра.	1
44.	Совершенствование техники верхней прямой подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра	1
45.	Развитие координационных способностей. Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	1
46.	Совершенствование пройденного материала. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1
47.	Круговая тренировка. Учебная игра. Совершенствование подач, приема и передач мяча.	1
48.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки.	1
49.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1
50.	Обучение технике ловли и передачи в движении; ведению мяча по прямой, броску одной рукой в движении.	1
51.	Прохождение дистанции со средней скоростью. Повороты.	1
52.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	1
53.	Техника передач в движении; ведение с изменениями направления; передачи одной рукой от плеча в движении.	1
54.	Обучение переходам с одного хода на другой ход. Подъем : «Полуёлочка», «Ёлочка», «Лесенка».	1
55.	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
56.	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
57.	Техника попеременного двухшажного хода. (У). Спуски по прямой и наискось в основной стойке.	1
58.	Попеременный четырехшажный ход .	1
59.	Тактические взаимодействия в нападении игры баскетбол.	1
60.	Торможение «плугом», «упором».	1
61.	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
62.	Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации.	1
63.	Техника подъемов и спусков. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
64.	Техника торможения и поворот на склоне изученным способом. Дистанция 5 км.	1
65.	Повороты переступанием в движении.	1
66.	Совершенствование передач мяча. Игра у сетки. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	1
67.	Торможение и поворот упором.	1

68.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
69.	Совершенствование проиленного материала по волейболу. Учебная игра.	1
70.	Торможение и поворот упором (закрепление).	1
71.	Прохождение дистанции до 3 км.	1
72.	Передачи мяча к колонне по одному, в парах, тройках, с поворотом , приседанием. Учебная игра.	1
73.	Преодоление подъемов и препятствий.	1
74.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
75.	Совершенствование подач, приема , передач. Учебная игра.	1
76.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Учебная игра. РДК - быстроту, ловкость.	1
77.	Технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).	1
78.	Игровые действия по правилам футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	1
79.	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	1
80.	Техника общефизических упражнений. Челночный бег. Прыжок в длину с места. РДК - силу, прыгучесть, быстроту, выносливость, формировать правильную осанку.	1
81.	Игровые действия по правилам футбола и мини-футбола.	1
82.	Техника индивидуальных защитных действий, взаимодействию в нападении игры в футбол. РДК - прыгучесть, быстроту, ловкость. Двусторонняя игра.	1
83.	Обучение длительному бегу. РДК - выносливость, прыгучесть. Повторный бег: 1000м (юн.)-2р..	1
84.	Бег на длинные дистанции - 2000 м. РДК - выносливость. Беговые упр-я: бег с высоким подниманием бедра (3 р.), с захлестыванием голени (3 р.), прыжками с ноги на ногу (3 р.), скрестным шагом.	1
85.	Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	1
86.	Обучение бегу на длинные дистанции. РДК - выносливость. Равномерный бег. ОРУ на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на руках. Рукоход. пройти в висе на руках в одну и другую стороны.	1
87.	Обучение сочетанию технических элементов индивидуальной технике игры в защите в в/б. РДК - скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Сдача контрольных нормативов по технике игры.	1
88.	Обучение технике блокирования мяча, передачи мяча, взаимодействию в нападении игры в в/б. РДК - прыгучесть, ловкость, быстроту. Учебная игра.	1
89.	Обучение бегу на длинные дистанции, метанию мяча. РДК - координацию, выносливость. Кросс 2000. Метание мяча с места, с 5 шагов разбега.	1
90.	Обучение сочетанию технических приемов, тактике нападения игры в в/б. РДК - прыгучесть, ловкость, быстроту. Учебная игра.	1
91.	Обучение технике блокирования мяча, сочетанию технических приемов игры в в/б. РДК - скоростно-силовые, быстроту, ловкость. Учебная игра.	1
92.	Обучение технике метания мяча, прыжка в длину с разбега. РДК - ловкость, прыгучесть, быстроту. ОРУ - в парах. Специальные беговые упр-я. Повторный бег - 40 м (4-5р). Бег 60 м (3 р.).	1
93.	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.	1
94.	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)	1
95.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (высокий и низкий старты с различной скоростью. Скоростной бег до 80 м.). Метание мяча - С. РДК	1

	- скоростных и скоростно-силовых. ОРУ.	
96.	Совершенствование техники спринтерского бега. Метание мяча - С. РДК - скоростных и скоростно-силовых качеств.	1
97.	Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, 2х50м, 2х60м, 2х70м). Техника метания на дальность. РДК. Игры. Эстафеты.	1
98.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2х60м, 2х70м, 2х80м. Совершенствование техники метания мяча. РДК. Подвижные игры. Эстафеты.	1
99.	Совершенствование техники метания мяча. Бег 60м на результат (У.). РДК. Подвижные игры. Эстафеты.	1
100.	Развитие двигательных качеств. Метание малого мяча с учетом результата (У.).	1
101.	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. 2000 м.	1
102.	Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	1
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1
3.	Проектная деятельность «Физическая культура в современном обществе».	1
4.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1
5.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1
6.	Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1
7.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1
8.	Составление плана спортивной подготовки на месячный цикл, плана-конспекта спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Практикум.	1
9.	Правила ТБ при занятиях физической культуры, оказание первой помощи при травматизме. Развитие ОФК. Спринтерский бег, с последующим ускорением до 30м	
10.	Развитие ОФК. Бег с ускорением от 70 до 80м, развитие двигательных качеств: силы.	1
11.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а. Низкий старт, бег с ускорением 80–100м.	1
12.	Развитие ОФК. Гладкий бег 800м, развитие двигательных качеств: выносливости.	1
13.	Развитие ОФК. Гладкий бег 1000м, развитие двигательных качеств: выносливости.	1
14.	Развитие ОФК. Гладкий бег 1000м с фиксированием результата (У).	
15.	Развитие ОФК. Прыжки в длину с/м, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
16.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - совершенствование техники (с 11-13 шагов разбега).	1
17.	Прыжки в длину способом «согнув ноги» - совершенствование техники (с 11-13 шагов разбега).	1
18.	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.	
19.	Прыжки в глубину по методу ударной тренировки Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно Бег с препятствиями Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него Комплексы упражнений с набивными	

	мячами Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	
20.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а. Совершенствование техники метания малого мяча (150г) на дальность с 5–6 шагов разбега.	1
21.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1
22.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Правила техники безопасности и страховки во время занятий на уроках гимнастики.	1
23.	Строевые упражнения (повороты в движении направо и налево).ОРУ (на месте).Акробатика (кувырок вперед и назад, лазание по канату).Подтягивание и отжимание от пола и с возвышенности.	1
24.	Совершенствование техники ранее пройденных строевых упражнений ОРУ: без предметов на месте. Акробатика(кувырок вперед и назад. "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. Прыжки со скакалкой .Подтягивание	1
25.	Строевые упражнения. ОРУ(с гимнастической скамейкой).Акробатика. Кувырок вперед и назад. "Мост"(у).Эстафеты и игры. Подтягивание из вися.	1
26.	Строевые упражнения. ОРУ-Акробатика-длинный кувырок вперед, "мост" и поворот в упор стоя на одном колене. Лазание по канату. Подтягивание и отжимание от пола и с возвышенности. Игры.	1
27.	Строевые упражнения(перестроение из колонны в две).ОРУ(с гимнастической палкой).Акробатика (длинный кувырок вперед).Стойка на голове и руках с помощью. "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.	1
28.	Строевые упражнения(перестроение из колонны в три).ОРУ-упражнения с гимнастической скакалкой. Акробатика(длинный кувырок вперед).Стойка на голове и руках с помощью. "Мост", лазание по канату.	1
29.	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика(стойка на голове и руках).Акробатические комбинации. Силовые упражнения. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой(У) .Игры.	1
30.	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.	
31.	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	
32.	Строевые упражнения(перестроение из колонны по четыре).Акробатические комбинации (У). Лазание по канату. РДК -координационные качества. Игры. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1
33.	Т.Б. при занятиях лыжным спортом. Повторение одновременных и попеременных ходов. Одновременно одношажный ход (стартовый вариант). Дистанция до 2-3 км.	1
34.	Одновременно одношажный ход (стартовый вариант). Повороты на месте и в движении.	1
35.	Повторение пройденных ходов на дистанции 2-3 км.	1
36.	Коньковый ход. Дистанция до 3км.	1
37.	Торможение и поворот "плугом". Игра: "Гонка с выбыванием".	1
38.	Одновременно одношажный ход, коньковый ход, попеременные ходы.на дистанции 4,5 км.	1
39.	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
40.	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
41.	Попеременно двухшажный ход. Игры и эстафеты на лыжах.	1
42.	Одновременно бесшажные ходы. Игры и эстафеты.	1
43.	Торможения,повороты, в движении и на месте. Игры.	1

44.	Основные способы передвижения на лыжах. техника выполнения подъёмов, поворотов, торможений.	1
45.	Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности при игре в футбол.	1
46.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
47.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1
48.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1
49.	Возможные схемы взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности.	1
50.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	1
51.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола (юноши)	1
52.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Обучение технике общеразвивающих упр-й. РДК-выносливость, скоростно-силовых качеств, координации, силы. Бег: равномерный, с высоким подниманием бедра.	1
53.	Обучение технике длительного бега. РДК - выносливость, координации, скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упр-я. Бег в среднем темпе 200 м-ускорение (финиширование).	1
54.	Техника бега на длинные дистанции. РДК-выносливость, скоростно-силовые. Бег равномерный. ОРУ в движении. Бег 2000 м, 1000 м. Метание мяча в даль.	1
55.	Техника эстафетного бега. РДК- координация, быстрота. ОРУ-на гимнастической скамейке. Салки с бегом. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки на месте, в шаге, в медленном темпе. Низкий старт.	1
56.	Техника метания мяча, эстафетного бега. РДК-координация, быстрота. ОРУ. Эстафеты во встречных колоннах. Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег: 4х30 м, 4х60 м.	1
57.	Техника спринтерского бега. РДК-быстроты, координации. Техника низкого старта. Бег 30 м с максимальной скоростью; 1х70 м, 2х60 м. Игры. Эстафеты.	1
58.	Развитие техники спринтерского бега. Развитие техники метания малого мяча. РДК - быстроты, координации. ОРУ в движении. Равномерный бег.	1
59.	Закрепление техники спринтерского бега (низкий старт: 2х60 м, 1х70 м, 1х80 м). Закрепление техники метания мяча (метание в коридор 10м с 12-16 шагов). РДК - скорость, силы. Игры. Эстафеты.	1
60.	закрепление техники спринтерского бега и метания мяча. РДК. Эстафеты.	1
61.	Совершенствование техники спринтерского бега, низкий старт (2х60м, 1х70м, 1х80м). Совершенствование техники метания малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	1
62.	Совершенствование техники метания РДК. Бег 60 м с учетом результата. Игры. Эстафеты.	1
63.	Развитие двигательных качеств. Совершенствование организаторских способностей. РДК - выносливость. Метание малого мяча с учетом результата.	1
64.	Развитие выносливости (бег до 15 мин., эстафеты), скоростно-силовых способностей (многоскоки). РДК - координации. Развитие выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей. Подвижные игры.	1
65.	Бег 1500 м, 2000 м с учетом результата.	1
66.	Развитие двигательных, скоростно-силовых качеств. Тесты: челночный бег, прыжки в длину с места.	1
67.	РДК - выносливость. Тесты: 1000 м с учетом времени. Подтягивание (юн.), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д.).	1
68.	Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий Подвижные и спортивные игры.	1

