

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и

зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой..

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями . Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7 класс

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

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, 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) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки) Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации Повороты при плавании брас-сом

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.
-

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения,
- с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общеподготовительной 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) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Темы и количество часов, отводимое на их изучение	Основное содержание (тема урока)	Ко-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p> <p>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности и современного человека»</p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий</p> <p>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе</p>		<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</p> <ul style="list-style-type: none"> • высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам • 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 	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-</p>

<p>Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»</p> <p>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»</p>	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>		<p>физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность <p><i>Беседа с учителем</i></p> <ul style="list-style-type: none"> интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии <p><i>Беседа с учителем</i></p> <ul style="list-style-type: none"> характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр 	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)</p>	
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p> <p>Тема: «Измерение</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального</p>		<p>Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)</p> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов) измеряют показатели индивидуального</p>		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-</p>

<p>индивидуальных показателей физического развития»</p> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</p> <p>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»</p>	<p>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</p>	<p>физического развития(длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; • заполняют таблицу индивидуальных показателей <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) • 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 • рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др); • знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; • устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; • знакомятся с требованиями к подготовке 	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций)</p> <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала)</p>	
---	---	---	--	--

<p>Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»</p> <p>Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»</p> <p>Тема: «Ведение дневника физической культуры»: составляют дневник физической культуры</p>	<p>направленность и правил их самостоятельного проведения</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях;</p> <p>подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви;</p> <p>предупреждение травматизма</p> <p>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>мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <ul style="list-style-type: none"> устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма 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>(утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> составляют дневник физической культуры 	<p><i>Мини-исследование</i></p>	
--	--	--	---	---------------------------------	--

<p>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»» Тема: «Упражнения утренней зарядки» Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики» Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки» Тема:</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зри-</p>		<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека <p><i>Индивидуальные занятия.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; • записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры <p><i>Индивидуальные занятия.</i></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></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>Рассказ учителя</i></p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-</p>
---	---	--	--	-------------------------------	--

<p>«Упражнения на развитие гибкости»:</p> <p>Тема: «Упражнения на развитие координации»</p> <p>: Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p>		<p><i>Индивидуальные занятия.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; • разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняющих из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой <p><i>Индивидуальные занятия.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; • разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; • составляют содержание занятия по развитию координации <p>с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; • составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры 	<p><i>Рассказ учителя</i></p>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; 	<p><i>Рассказ, показ учителя (с использованием иллюстративного материала)</i></p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-</p>

<p><i>Тема:</i> «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека <i>Тема:</i> «Кувырок вперёд в группировке»: <i>Тема:</i> «Кувырок назад в группировке»:</p>	<p>жизни современного человека Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки) Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания</p>		<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); • совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); • определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; • совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</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; 	<p>Рассказ, показ учителя (с использованием иллюстративного материала)</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:</p>	<p>толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелешагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правыми левым боком.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют 6 ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; • описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); • определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; • выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) 	<p>Рассказ, показ, демонстрация учителя (с использованием иллюстративного материала)</p>	
<p>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p>			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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; 	<p>Рассказ, показ, демонстрация учителя (с использованием иллюстративного материала)</p>	

<p>Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; • уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; • описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; • повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; • определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; • разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>	<p>Рассказ, показ, демонстрация учителя (с использованием иллюстративного материала)</p>	
---	--	---	--	--

<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p>		<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; • разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; • контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 	<p>Рассказ, показ, демонстрация учителя (с использованием иллюстративного материала)</p>	
<p>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p>		<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i></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 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><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом учителя, 	<p>Рассказ, показ, демонстрация учителя (с использованием иллюстративного материала)</p>	
<p>Тема:</p>			<p>Рассказ, показ,</p>	

«Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:			<p>анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 	демонстрация учителя (с использованием иллюстративного материала) Следит за страховкой	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время</p>	<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</p>		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; • знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; • описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); • разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; • разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; • разучивают стартовое и финишное ускорение; 	<p>Рассказ, показ учителя</p> <p>Учебный диалог</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-</p>

<p>выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой» Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей» Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при</p>	<p>неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>		<ul style="list-style-type: none"> • разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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»; • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог.</i></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>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>выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»</p>			<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 причинных появления, устанавливают способы устранения; • разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёхшагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; • метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации 		
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</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</p>		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Рассказ, показ учителя. Демонстрация</p>	<p>http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-</p>

<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»</p> <p>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p>	<p>при спуске с пологого склона</p>		<p>движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><i>Учебный диалог.</i> <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: б закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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 	<p>Рассказ, показ учителя. Демонстрация</p>	
---	-------------------------------------	--	---	---	--

<p>Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <p>Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p>			<p>способом «лесенка» 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> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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 устранения (работа в парах); <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p>		<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой» <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди • с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; • описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; • разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в пол-ной координации; • контролируют технику выполнения броска другими учащими-ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) 	<p>демонстрация</p>	
<p><u>Волейбол</u> Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p>	<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; б разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; • контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); 	<p>Рассказ, показ, демонстрация</p>	<p>http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-</p>

<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. »</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p>		<p><i>Учебный диалог.</i> <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу • с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в 		
--	--	--	--	--

			<p>парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) 		
<p><u>Футбол</u> Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p>	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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><i>Учебный диалог</i></p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; • закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», 	<p>Рассказ, показ, демонстрация</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</p>	

<p>Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <p>Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p>			<p>выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 		
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки,</p>		<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 	<p>Рассказ, показ, демонстрация</p>	<p>http://www.fizkultura.vshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/</p>

	видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр				
<i>Итого 102 ч</i>					

6 класс					
Темы и количество часов, отводимое на их изучение	Основное содержание (тема урока)	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР
Знания о физической культуре (3 ч) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:	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		<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) <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 	рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/

<p>Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <p>Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p>	<p>проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</p>	<p>направленности</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</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)</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>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p> <p>Тема: «Составление дневника физической культуры»: Тема: «Физическая подготовка человека»:</p>	<p>Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки</p>	<p><i>Беседа с учителем</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; • заполняют дневник физической культуры в течение учебного года <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; • устанавливают причинно-следственную 	<p>беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>

<p>Тема: «Правила развития физических качеств»:</p>	<p>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</p>		<p>связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; • знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» • в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; • рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; • разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; • знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической 	<p>учебный диалог, использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов</p>	
---	--	--	--	--	--

<p>Тема: «Определение индивидуально физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p>		<p>подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений) <i>Мини-исследование</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; • определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; • знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; • рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); • составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры 	<p>беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	
<p>Тема: «Правила измерения показателей физической</p>		<p><i>Тематические занятия</i></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 	<p>Рассказ, показ. беседа с обучающимися, использование иллюстративного</p>	

<p>подготовленности»:</p> <p>Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <p>Тема: «Закаливающие</p>		<p>показателей физической подготовленности (правила тестирования);</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); • выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития <p><i>Тематические занятия</i></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 объема 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></p>	<p>материала</p> <p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p> <p>беседа с обучающимися,</p>	
---	--	--	--	--

<p>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; • знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения 	<p>использование иллюстративного материала</p>	
<p>Физическое совершенствование (67 ч) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями» :</p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторяют ранее изученные правила техники безопасности; • углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий 	<p>Рассказ, показ. беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Тема: «Упражнения для коррекции телосложения» : Тема:</p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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><i>Самостоятельные занятия</i></p>	<p>Рассказ, показ. беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura</p>

<p>«Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <p>Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p>	<p>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>		<ul style="list-style-type: none"> • 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><i>Самостоятельные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); • составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); • включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	
--	---	--	--	---	--

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика»
Тема: «Акробатическая комбинация»:

Тема: «Опорные прыжки»:

Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:

Акробатическая комбинация из обще-развивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений
Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)
Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)
Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений,

Практические занятия (составляется учащимися)

- повторяют ранее разученные акробатические упражнения 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 хорошоосвоенных упражнений и разучивают её

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)

- повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;
- наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;
- разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;
- контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)

- повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;
- разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики со сто-

Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала

<http://www.fizkulturavshkole.ru>
<http://fizkultura>

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Тема: «Беговые упражнения»:</p>	<p>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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; • описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; • контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; • описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; • описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; • разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru</p>
--	--	---	---	--

<p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега»</p> <p>Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом</p>		<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p><i>Учебный диалог</i> <i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; • наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; • разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; • контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют 		
--	--	--	--	--

<p>«перешагивание»</p> <p>Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p>		<p>возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>		
<p>Модуль «Зимние виды спорта» Тема: «Передвижение одновременно одношажным ходом»:</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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; • повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; • наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; • описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; • разучивают технику передвижения на 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura</p>

<p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и 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» Тема: «Преодоление небольших</p>	<p>дистанции; повороты; спуски; торможение</p>		<p>лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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> <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; • разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; • контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) • знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов 	<p>Рассказ, показ. беседа с обучающимися</p>	
---	--	--	---	--	--

<p>трамплинов при спуске с пологого склона»:</p>					
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u> Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком</p> <p>Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>		<p><i>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; • знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); • анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; • разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; • контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); • изучают правила и играют с использованием разученных технических действий <p><i>Учебный диалог</i></p>	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>

<p><u>Волейбол</u> Тема «Игровые действия в волейболе»:</p>	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; • разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; • разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; • играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>
<p><u>Футбол</u> Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по</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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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, 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	

использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»			<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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</i></p>		
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	Физическая подготовка к		<i>Учебно-тренировочные занятия</i>		http://www.fizkulturavshkole.ru
	выполнению нормативов		<ul style="list-style-type: none"> • осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 		/
	комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр		<ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 		http://fizkultura-na5.ru
<i>Итого 102 ч</i>					

7 класс					
<p>Знания о физической культуре (3 ч) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А Д Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p>	<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 Выдающиеся советские и российские олимпийцы Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>		<p><i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) <i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций) <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; • обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; • обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; • обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <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>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>

<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч) Тема: «Ведение дневника физической культуры»: Тема: «Понятие «техническая подготовка»: Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:</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</p>		<p><i>Беседа с учителем</i></p> <ul style="list-style-type: none"> составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплению здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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 	<p>Рассказ, показ. беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru / http://fizkultura-na5.ru</p>

<p>Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p>	<p>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</p>		<p>приме-ры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; • осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений • на уровне умения и навыка <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают роль психических процессов внимания и памяти • в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; • устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; • разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	
--	---	--	---	---	--

<p>Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <p>Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p>	<p>Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p>иллюстративными образцами);</p> <ul style="list-style-type: none"> оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i></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>«от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Беседа с учителем</i></p> <ul style="list-style-type: none"> знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть; определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	
--	---	--	---	--

<p>Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p>			<p>планируемых в дневнике физической культуры <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций)</p> <ul style="list-style-type: none"> анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесах, 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 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	
<p>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 лесах, 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 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	

<p>Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p>		<p>воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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; • 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>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	
<p>Физическое совершенствование (67 ч). Физкультурно-оздоровительная</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i></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); 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura</p>

<p>деятельность</p> <p>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»</p> <p>: Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p>	<p>упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>		<ul style="list-style-type: none"> • измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); • определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; • составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; • планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов</p>		<p><i>Практические занятия.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; • разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru / http://fizkultura</p>

<p>«Гимнастика»</p> <p>Тема: «Акробатические пирамиды»:</p> <p>Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</p>	<p>ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики) Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки) Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с</p>	<p>сложности и разучивают комбинацию</p> <ul style="list-style-type: none"> • в целом в полной координации (обучение в парах); • контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место • в пирамиде; • анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; • разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках) <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i></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 техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	
---	---	---	---	--

<p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений» Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для</p>	<p>добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>		<p>включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки <i>Учебный диалог</i> <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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) <p><i>Учебный диалог</i> <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); составляют план самостоятельного 	<p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p> <p>Рассказ, показ, беседа с обучающимися, использование иллюстративного материала</p>	
---	--	--	--	---	--

<p>самостоятельно го обучения лазанию по канату в два приёма» Тема: «Упражнения степ- аэробики»:</p>			<p>обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ- аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса 		
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбегав длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени</p>		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; • наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>

<p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельно го обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</p> <p>Тема: «Эстафетный бег»: Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p>		<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог</i> <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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; • 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> <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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 		
--	--	---	--	--

			<p>задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения <p><i>Учебный диалог</i></p>		
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений</p>	<p>Торможение и поворота 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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; 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></p> <p><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 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>	

<p>для самостоятельно го обучения технике торможения упором»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельно го обучения торможению упором при спуске с пологого склона»</p> <p>Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендация ми учителя по</p>			<p>обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><i>Учебный диалог</i></p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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 		
--	--	--	---	--	--

<p>использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»</p>		<p>двухшажныйход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технику попеременной смены ходов во времяпрохождения учебной дистанции; • контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><i>Учебный диалог</i></p>		
<p><i>Модуль «Спортивные игры»:</i> <u>Баскетбол</u> Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и</p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мячаи с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; • составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизупосле ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технику ведения мяча в разных направленияхи с разной скоростью передвижения; • наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; • описывают технику броска и составляют план самостоятельногоосвоения этой техники по фазам и в полной 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>

<p>ловле баскетбольного мяча после отскока от пола» Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу» «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p>			<p>координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><i>Учебный диалог</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; • планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; • контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) 		
---	--	--	---	--	--

<p><u>Волейбол</u> Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку»</p>	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения • и особенности их технического выполнения, делают выводы; • планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><i>Учебный диалог</i> <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; • разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте с поворотом на 180° (обучение в парах); • разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); • совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>
--	--	---	--	--

«Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:			с использованием разученных технических действий (обучение в командах)		
<p><u>Футбол</u> Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <p>Тема: «Тактические действия игры футбол»: в командах)</p>	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой ис 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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p>		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru
Модуль «Спорт» (30 ч)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и		<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p>		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru

	оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр		<ul style="list-style-type: none"> осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 		
<i>Итого 102 ч</i>					
8 класс					
Темы и количество часов, отводимое на их изучение	Основное содержание (тема урока)	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР
Знания о физической культуре (3 ч) Тема: «Физическая культура в современном обществе»	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и		<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</p> <p>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,</p>		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura

<p>Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <p>Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p>	<p>социальная значимость</p>	<p>подготовленных учащимися)</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», <p>«Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</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» 		
<p>Способы</p>	<p>Коррекция осанки</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием</p>		<p>http://www.fizk</p>

<p>самостоятельной деятельности (5 часов) Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <p>Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p>	<p>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>	<p>иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения • и их последствиями для здоровья человека; • измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; • планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p>		<p>ulturnavshkole.ru / http://fizkultura-na5.ru</p>
---	---	--	--	---

<p>Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p>		<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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; • составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, <p>с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие</p>		
<p>Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов»</p>		<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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 		

самостоятельн ых тренированных занятий»;			<p>повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		
<p>Физическое совершенствование (67 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления</p>		<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; • знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; • знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>

	и остроты зрения		<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; • знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки 		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика»</p> <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине»</p>	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в</p>		<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) (6—8 упражнений):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; • знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; • разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; • составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p> <p>http://fizkultura</p>

<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине»</p>	<p>прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) (5—6 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; • знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; • разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; • составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих</p>		
---	--	---	--	--

<p>Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p>		<p>упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; • закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); • закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; • закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики; • составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); • разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по</p>		
---	--	---	--	--

			составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях		
<p>Модуль «Лёгкая атлетика» Тема: «Кроссовый бег»:</p> <p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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 с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности выполнения; • разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; • разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>	

<p>Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»: :</p>		<p>ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; • описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; • разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><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><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)</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); • тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i></p>		
--	--	---	--	--

<p>Тема: «Подготовка 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 «ранги отставания» в результатах;• определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);• составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;• совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;• развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;• совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;• развивают выносливость с использованием		
--	--	--	--	--

<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p>		<p>упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов</p> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; • определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; • составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; • развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; 		
---	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • 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><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; • разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura</p>

<p>Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p>	<p>на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>		<p>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 <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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 		
---	---	--	--	--	--

<p>Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <p>Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p>		<p>другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; • знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам 		
--	--	--	--	--

			<p>самостоятельного обучения и последовательности их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; • разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; • контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают <p>с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <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><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u> Тема: «Повороты с мячом на месте»: Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»</p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; • знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча • двумя руками от груди и снизу; • знакомятся с образцом техники передачи 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>	

<p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p>		<p>мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); • знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; • разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; • знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; • описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации; • контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 		
---	--	--	--	--

<p>Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p>		<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы • о технических особенностях их выполнения; • описывают технику выполнения броска мяча одной рукой <p>в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах); • совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>		
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Прямой</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием</p>		<p>http://www.fizk</p>

<p>Тема: «Прямой нападающий удар»:</p>	<p>нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; • описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; • разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; • контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) 		<p>ulturavshkole.ru http://fizkultura</p>
<p>Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и</p>		<p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, 		

<p>оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления»</p> <p>Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуально го блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p>		<p>наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; • разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); • контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); • совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) <p><i>Учебный диалог</i></p>		
<p><u>Футбол</u> Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-</p>	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета)</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; 		<p>http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura</p>

футбол»:	<p>Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки)</p> <p>Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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); • б играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием ранее разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 		
<p>Модуль «Спорт» (30 ч) Тема: «Физическая подготовка»:</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,</p>		<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии)</p> <ul style="list-style-type: none"> • осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; • демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 		<p>http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru</p>

	культурно-этнических игр				
Итого 102 ч					

9 класс					
Темы и количество часов, отводимое на их изучение	Основное содержание (тема урока)	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР
Знания о физической культуре (3 ч) Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросы для обсуждения: Тема: «Пешие туристские подходы»: Тема: «Профессиона	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура		<i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления) <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 • <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) 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; 		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura

<p>льно-прикладная физическая культура»:</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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)</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; • изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; • знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; • составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой 		
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч) Тема:</p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности,</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru</p>

<p>«Восстановительный массаж»:</p> <p>Тема: «Банная процедура»:</p> <p>Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <p>Тема: «Оказание</p>	<p>его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой</p> <p>Банная процедура как средство укрепления здоровья</p> <p>Измерение функциональных резервов организма</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<p>организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; • разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)); • составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала)</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</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников)</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «резервные 		
--	--	---	--	--

<p>первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p>			<p>возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «пробас 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)</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 причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; • наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); • контролируют технику выполнения 		
--	--	--	---	--	--

			способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)		
<p>Физическое совершенствование (67 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшекласников</p>		<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)</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 старшекласников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</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):</p>		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики невротических нарушений осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; • включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их 		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p> <p>Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя-ноги врозь (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают и анализируют образец техники длинного кувырка • с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; • анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; • разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; • контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p>		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p> <p>http://fizkultura.ru</p>	

<p>Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p>	<p>(юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад(девушки) Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ- аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; • анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; • разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; • контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p>		
<p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</p>		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); • контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по</p>		

<p>Тема: «Размахивания в вися на высокой перекладине»:</p>		<p>отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; • анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; • разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению технике размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p>		
<p>Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p>		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; • контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы 		

<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»</p>		<p>их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); • контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p>		
<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p>		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; • наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; • составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; • контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по</p>		

<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p>		<p>отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; • наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; • разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; • контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) • наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; • разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; • контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения 		
--	--	--	--	--

<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <p>Тема:</p>		<p>(обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; • наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; • составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; • ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p>		
--	--	--	--	--

«Упражнения черлидинга»:		<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; • отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); • разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); • подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>		
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <p>Тема: «Техническая</p>	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»	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и уточняют образец 		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura

подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность		<p>техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) 		
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p>	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; • контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 		http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura.ru/
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u> Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		http://www.fizkulturaravshkole.ru/ http://fizkultura.ru/

			<p>условиях учебной игровой деятельности);</p> <ul style="list-style-type: none"> • играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 		
<p><u>Волейбол</u> Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы передачи на месте и в движении; удары блокировка</p>		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>
<p><u>Футбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки удары по мячу с места и в движении</p>		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura.ru/</p>

			<p>(обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) 		
<p>Модуль «Спорт»(30 ч) Тема: «Физическая подготовка»:</p>	<p>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>		<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии</p> <ul style="list-style-type: none"> • осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; • демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 		<p>http://www.fizkulturvshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru</p>
Итого 102 ч					