

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск
Самарской области

«Проверено»

Зам. Директор по УВР
Абрамова В.Н.

(подпись)

«15» июля 2022 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №7
Крюкова Л.В.

(подпись)

«29» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-9 класс

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры

Протокол № 5 от «23» июня 2022 г.

Председатель МО Пашкова С.Т. _____

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	3
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»	4
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	6
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	7
5 класс	7
6 класс	10
7 класс	13
8 класс	16
9 класс	19
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования	29
Личностные результаты	29
Метапредметные результаты	29
Предметные результаты	32
5 класс	32
6 класс	34
7 класс	35
8 класс	37
9 класс	38
Тематическое планирование	40
5 класс (102 ч)	40
6 класс (102 ч)	57
7 класс (102 ч)	72
8 класс (102 ч)	88
9 класс (102 ч)	110

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов

«Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативного модуля является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В настоящей рабочей программе в рамках данного модуля, представлено содержание «Базовой физической подготовки»
Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня. 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 90гр, 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 «Лыжная подготовка». 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.

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

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 «Лыжная подготовка» 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.

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в

процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической

гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «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 «Лыжная подготовка». 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.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи

мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

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.

Рабочая программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

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

сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п)

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

движений.

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в

стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы обще развивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусках; поднятие ног в висе на гимнастической

стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

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

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

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»)

Модуль «Лыжный спорт».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной

скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с

«тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность 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;
- 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;

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

- 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;

- 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, 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 физкультминуток, 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;

- 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);

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и

месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) 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;

- 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);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной

физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых 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;

- 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);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять 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;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС (102 ч)

Разделы Темы / Часы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий</p> <p>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в школе.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения. <p>Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</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>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций) Т</p> <p>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни»</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;

	<p>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>- осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций)</p> <p>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <p>- характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</p> <p>- анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <p>- устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального</p>	<p><i>Беседа с учителем. Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</i></p> <p>- знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.</p> <p><i>Тематические занятия. Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</i></p> <p>- определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня,</p>

<p>режима дня;</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</p>	<p>устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>- составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p><i>Тематические занятия. Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</i></p> <p>- знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</p> <p>- приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития</p> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка реферата) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <p>- знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</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> Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <p>- измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):</p> <p>- выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей</p>
---	--

<p>и оценивания осанки</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической</p>	<p>стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</p> <ul style="list-style-type: none"> - заполняют таблицу индивидуальных показателей <p><i>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций)</p> <p>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; <p><i>Проведение эксперимента. Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</i></p>
---	--

	<p>нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом</p> <p>Составление дневника наблюдения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); - разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; - разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; <p><i>Мини-исследование. Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»</i> (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. <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i></p> <p>Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют дневник физической культуры.
--	---	--

<p>Физическое совершенство вание (66 ч)</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий;</p> <p>закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p>	<p><i>Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</i></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> <p>Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</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; - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. <p><i>Индивидуальные занятия.</i></p> <p>Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий <p><i>Индивидуальные занятия.</i></p> <p>Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.
--	---	---

	<p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений</p>	<p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»: - записывают в дневник физической культуры комплекс упр. для занятий на развитие координации и разучивают его; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»: - составляют и разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p>

<p>Модуль «Гимнастика»</p>	<p>человека.</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке;</p> <p>кувырки вперёд ноги «скрестно»;</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Кувырок вперёд в группировке»: - обсуждают и анализируют технику выполнения кувырка вперёд в группировке; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия. Тема: «Кувырок назад в группировке»:</i> - описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; - разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»: - рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения;</p>
--------------------------------	--	---

	<p>кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)</p> <p>Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение</p>	<p>- выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <p>- описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</p> <p>- разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (дев.):</p> <p>- описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</p> <p>- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p>
--	--	---

	<p>ходьбой с поворотами кругом и на 90гр, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)</p> <p>Упражнения на гимн. лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи.</p>	<p>- знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;</p> <p>- разучивают упражнения комбинации на полу, на гимн. скамейке, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимн. стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</p> <p>- знакомятся и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</p> <p>- разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <p>- знакомятся, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</p> <p>- разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке.</p>
--	---	--

<p>Модуль «Лыжный спорт»</p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;</p>	<p><i>Практические занятия. Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; - повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. <p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; - контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - применяют повороты способом переступания при прохождении
----------------------------------	---	--

	<p>повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;</p> <p>подъём на лыжах в горку способом «лесенка»;</p> <p>спуск в основной стойке;</p>	<p>учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка»; - разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; - разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; - контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия
--	---	---

	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;</p> <p>метание малого мяча на дальность с трёх</p>	<p>учебной дистанции в 60 м.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися. <p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей»</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают технику метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. <p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения,
--	--	--

	шагов разбега	сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; - метают малый мяч на дальность по фазам движения.
<i>Модуль «Спортивные игры»</i> <u>Баскетбол</u>	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	<i>Практические занятия</i> Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: - обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол»</i> <i>Практические занятия</i> Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: - обсуждают и анализируют технику ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; - закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте, в

	<p>бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>движении «по прямой», «змейкой». <i>Практические занятия</i> Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: - обсуждают и анализируют технику броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; - описывают технику выполнения броска, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам.</p>
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Прямая нижняя подача мяча;</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - обсуждают и анализируют технику прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; - разучивают, закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; <i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол»</i> <i>Практические занятия</i> Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»: - обсуждают и анализируют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места;</p>

	<p>приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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> Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают и анализируют технику, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)
<p><i>Модуль «Спорт» (30ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки</p>	<p>Учебно - тренировочные занятия.</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС (102 ч)

Разделы Темы / Часы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире;</p> <p>роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</p> <p>История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</p> <p>Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; - знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; - осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</p> <p>Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; - рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</p> <p>Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с историей организации и проведения первых

	олимпийские чемпионы	Олимпийских игр в Афинах; - приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Ведение дневника физической культуры	<i>Беседа с учителем</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»: - знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; - заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.
	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья;	<i>Тематические занятия</i> Тема: «Физическая подготовка человека»: - знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества); - устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.
	физическая подготовленность как результат физической подготовки.	<i>Тематические занятия.</i> Тема: «Правила развития физических качеств»: - знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; - рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;
	Правила и способы	- разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;

	<p>самостоятельного развития физических качеств.</p> <p>Способы определения индивидуальной физической нагрузки.</p> <p>Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</p> <p>Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p>	<p><i>Мини-исследование. Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</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; - составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. <p><i>Тематические занятия Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; - 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>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p> <p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	<p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; - знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; - составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия, включают разработанный план в дневник физической культуры. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; - знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; - знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.
--	---	---

<p>Физическое совершенствование (64 ч)</p> <p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</p> <p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений;</p> <p>упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером;</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</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><u><i>Самостоятельные занятия</i></u></p> <p>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</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><u><i>Самостоятельные занятия.</i></u></p> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;
---	---	--

	<p>упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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><u>Самостоятельные занятия.</u></p> <p>Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</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>Спортивно - оздоровительная деятельность</p> <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Акробатическая комбинация из ОРУ, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упр. Комбинация из ОРУ и упр. ритмической гимнастики,</p>	<p><i>Практические занятия (составляется учащимися)</i></p> <p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; - разучивают стилизованные ОРУ, 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

	<p>разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)</p> <p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных</p>	<p>упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. <p><i>Практические занятия. Тема: «Опорные прыжки»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - 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, предлагают способы их устранения <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.
--	---	--

	<p>общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики)</p>	<p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне»</i></p> <p>Практические занятия Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; - наблюдают и анализируют технику перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения; - наблюдают и анализируют технику упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении; - описывают технику выполнения упора ноги врозь, разучивают; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их; - составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её
--	--	--

	<p>Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине»</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют, определяют основные фазы движения и определяют технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; - разучивают стилизованные ОРУ для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения); - составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;
--	--	--

		<p>- разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.</p> <p><i>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</i></p>
<p><i>Модуль «Легкая атлетика»</i></p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.</p>	<p><i>Практические занятия Тема: «Беговые упражнения»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют технику старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; - 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); - анализируют технику 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;

	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><u>Учебный диалог</u> Тема: «<i>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</i>»</p> <p>Практические занятия Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы; - 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><u>Учебный диалог</u> Тема: «<i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</i>»</p> <p>Практические занятия: Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью</p>
--	---	---

	<p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.</p>	<p>гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее разученные способы метания: стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; - разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; - контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) <p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</i></p>
<p><i>Модуль «Лыжный спорт»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;</p>	<p>Практические занятия. Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; - повторяют технику спусков, подъёмов и торможения; - наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы; - описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;

	<p>преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</p>	<p>- разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; - демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «<i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</i>»</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <p>- 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;</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «<i>Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов</i>»</p>
<p>Модуль «Спортивные игры»</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: - совершенствуют ранее разученные технические действия игры</p>

<p><u>Баскетбол</u></p>	<p>стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>баскетбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с техническими действиями игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); - 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><u>Учебный диалог</u> Тема: «<i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</i>»</p>
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема «Игровые действия в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику ранее разученных технических

	<p>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>действий игры волейбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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><i>Модуль</i> <i>«Спорт»</i> <i>(30 ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержания программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС (102 ч)

Разделы Темы / Часы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта</p> <p>Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.</p> <p>Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p>	<p><i>Коллективное обсуждение: Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов:</i></p> <p>«А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России».</p> <p><i>Коллективное обсуждение (подготовка проектов и презентаций)</i></p> <p>Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи»</p> <p><i>Беседа с учителем. Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</i></p> <p>- обсуждают биографии многократных чемпионов зимних и летних</p>

	<p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</p>	<p>Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</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>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>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</p>	<p>Беседа с учителем Тема: «Ведение дневника физической культуры»: - составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года <i>Тематические занятия</i> Тема: «Понятие «техническая подготовка»: - осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности; - изучают основные правила технической подготовки, <i>Тематические занятия</i> Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: - 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. - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; <i>Тематические занятия</i> Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»: - обсуждают роль психических процессов внимания и памяти</p>
--	---	--

	<p>действий и организация процедуры оценивания .</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и</p>	<p>в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; - разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному». <p>Беседа с учителем</p> <p>Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</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, планируют их в дневнике физической культуры <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;
--	---	--

	<p>учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью</p>	<p>- 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;</p> <p>- выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций)</p> <p>Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <p>- анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>- 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;</p> <p>- изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий.</p> <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p>
--	---	--

	<p>«индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p>- 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.</p>
<p>Физическое совершенствование (64 ч) <i>Физкультурно - оздоровительная деятельность.</i></p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений:</p> <p>для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки;</p>	<p><u>Самостоятельные занятия.</u> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: - знакомятся и разучивают способы и правила измерения отдельных участков тела; - измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры; - определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; <u>Самостоятельные занятия</u> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: - отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с</p>

	дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	<p>фиксированным положением тела) режиме;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня
<i>Спортивно - оздоровительная деятельность.</i>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки)</p> <p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки)</p> <p>Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках,</p>	<p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</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 сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Акробатические пирамиды»:</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</i></p>

	<p>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 добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки)</p>	<p>Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений»</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Лазанье по канату в два приёма»: - повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; - 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</p>
--	---	---

	<p>Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики)</p> <p>Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<p>- 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> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «<i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>»</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Упражнения степ-аэробики»:</p> <p>- просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</p> <p>- составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p> <p>- подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>
--	--	--

<p>Модуль «Легкая атлетика»</p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;</p> <p>эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают, анализируют, описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - разучивают выполнение упражнения по фазам; - описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><u>Учебный диалог</u> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности; - описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного
---	--	---

	<p>передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени</p>	<p>бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</p> <p>- разучивают технику бега по фазам движения</p> <p>- контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега»</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени, выделяют общие и отличительные признаки,</p> <p>- анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения</p> <p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</i></p>
--	--	---

<p>Модуль «Лыжный спорт»</p>	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»: - наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении; - разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором» <i>Практические занятия</i> Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения; - составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; - контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по</p>
----------------------------------	---	--

	<p>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>использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона»</i></p> <p>Практические занятия Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения; - 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; - совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; - контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения <p><i>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»</i></p>
--	--	--

<p>Модуль «Спортивные игры»:</p> <p><u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола;</p> <p>бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом:</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</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: «<i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</i>»</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися (работа в парах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «<i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</i>»</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p>
--	--	--

	<p>ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p>- закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения; - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>
<p><u>Волейбол</u></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</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Верхняя прямая подача мяча»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <u>Учебный диалог.</u> <i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку»</i></p>

	<p>ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</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 и с поворотом на 180гр. (обучение в парах); - разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180гр; - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> Тема: «Физическая подготовка»:</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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС (102 ч)

Разделы Темы/ Часы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p> <p>(3 ч)</p>	<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</p> <p>Тема: «Физическая культура в современном обществе»</p> <p><u>Темы рефератов:</u></p> <p>«Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации)</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <p>- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые</p>

	<p>развитие.</p> <p>Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	<p>единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» <p><i>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</i></p> <p>Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; - готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»
--	--	--

<p>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой</p> <p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой</p> <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной</p>	<p><i>Тематические занятия</i></p> <p>Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</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>Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия</i></p> <p>Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень
--	--	---

	<p>подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p>избыточной массы (степень ожирения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; <p><i>Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</i></p> <p><i>Тематические занятия</i></p> <p>Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; - повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; - знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; - составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие
--	---	---

Учебный диалог: консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.

Тематические занятия **Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»;**

- знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);

- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения;

- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений;

- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.

<p>Физическое совершенствование (64 ч).</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	<p><i>Тематические занятия Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</i></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; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;
--	---	---

<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></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</p>	<p><u>Учебный диалог:</u> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений</p> <p>Практические занятия Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) <p><u>Учебный диалог:</u> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.</p>
---	---	--

	<p>технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки)</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках,</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (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; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися. <p><i>Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации.</i></p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;
--	---	---

	<p>кувырка вперёд и соскока (юноши)</p> <p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях.</i></p>
--	--	---

<p>Модуль «Легкая атлетика»</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> Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, 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 в выполнении; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. <p><i>Учебный диалог: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</i></p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения;
---	--	---

	<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;- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий</i></p> <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;- знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);
--	---

- тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.

Самостоятельные индивидуальные занятия

Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:

- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО;
- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой;
- совершенствуют технику бега на короткие дистанции;
- развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением;
- совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции;
- развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции

Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов

Самостоятельные индивидуальные занятия

Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:

- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;
- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой;
- развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением;
- 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

Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов

<p><i>Модуль «Лыжный спорт»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; - описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; - разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготавливающих и подводящих упражнений</i></p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;
-------------------------------------	---	--

	<p>обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	<p>- знакомятся с техникой преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</p> <p>- знакомятся с техникой преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</p> <p>- знакомятся с техникой перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</p> <p>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;</p> <p><i>Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах.</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</p>
--	--	---

- знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения;
- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона

Практическое занятие

Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:

- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;
- знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;
- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;
- разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;

		<p>- контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой.</i></p>
<p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p><u>Баскетбол</u></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 руками и одной рукой в прыжке</p> <p>Игровая деятельность по</p>	<p>Практические занятия Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</p> <p>- знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</p> <p>- знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p>

	<p>правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</p> <p>- 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> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <p>- закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>- 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;</p> <p>- описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; б контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают</p>
--	---	---

с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий

Практические занятия

Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:

- знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;
- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам;
- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); б совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с

		<p>использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p>
<u>Волейбол</u>	<p>Прямой нападающий удар;</p> <p>индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;</p> <p>тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее</p>	<p><i>Практические занятия Тема: «Прямой нападающий удар»:</i></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 <p><i>Учебный диалог Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого</i></p>

	<p>разученных технических приёмов</p>	<p><i>нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления»</i></p> <p>Практические занятия 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, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения; - 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, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:</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,
--	---------------------------------------	---

		<p>играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> <p><u>Учебный диалог</u> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p>
<p>Модуль «Спорт» (30 часов)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержание рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС (102 ч)

Разделы Темы/ Часы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>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</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (доклады, эссе) Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» <u>Вопросы для обсуждения:</u> - что такое «здоровье», факторы определяющие 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> Тема: «Пешие туристские подходы»: - обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; - знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; - знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака</p>

		<p><i>Коллективное обсуждение</i></p> <p>Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</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; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры.
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления здоровья</p>	<p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа; - разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)); <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Банные процедуры»:</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); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности

	<p>Измерение функциональных резервов организма</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<p>Мини-исследование</p> <p>Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «резервные возможности организма»; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</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; - обучаются оказывать первую помощь (в группе);
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Занятия физической культурой и</p>	<p><i>Беседа с учителем</i></p> <p>Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают

<p>(64 ч).</p>	<p>режим питания</p> <p>Упражнения для снижения избыточной массы тела</p> <p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<p>причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели <p><i>Самостоятельные занятия:</i> Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики невротозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;
----------------	--	--

<p>Спортивно - оздоровительная деятельность.</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор стоя - ноги врозь (юноши)</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники длинного кувырка и разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; <p><u>Учебный диалог:</u> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</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; - 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><u>Учебный диалог:</u> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений.</p>
--	---	--

	<p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упр.); - 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 отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Размахивания в вися на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине; - 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. <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p>
--	--	---

	<p>бруснях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)</p> <p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <p>б изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</p> <p>б контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <p>- составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упр. и разучивают её (не менее 10-12 элементов и упр);</p> <p>- контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися;</p> <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> Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных бруснях»:</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</p> <p>- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p>
--	--	---

	<p>ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <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> Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</p> <p>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</p> <p>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <p>- контролируют технику выполнения полушпагата, стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>- составляют гимнастическую комбинацию на бревне из</p>
--	---	--

освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упр.)
Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации,
Практические занятия **Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:**
 - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;
 - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;
 - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
 - ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)
Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации
Практические занятия **Тема: «Упражнения черлидинга»:**
 - знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;
 - отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упр. включая «связки»);
 - разучивают упражнения и осваивают композицию в полной

		<p>координации (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 «Легкая атлетика»</i></p>	<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> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда</p>	<p><i>Практические занятия Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Практические занятия Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

	с разбега на дальность.	
Модуль «Лыжный спорт»	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> Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</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)
Модуль «Спортивные игры»	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</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; - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)

Волейбол	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка</p>	<p>Практические занятия Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - 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>
<p><i>Модуль «Спорт»</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>