

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 23**

Согласовано на заседании
Научно-методического
совета, протокол № 1
от 29.08.2022 г.

Согласовано и рекомендовано
к утверждению педагогическим
советом МАОУ СОШ №23
Протокол № 14 от 30.08.2022 г.

Утверждаю
Директор
МАОУ СОШ №23 г. Томска
_____ Т.А. Гуманова
Приказ № 374 П от 30.08.2022 г

МАОУ
СОШ
№23

Подписано
цифровой
подписью:
МАОУ СОШ №23
Дата: 2022.08.31
15:59:49 +07'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
(для 5–9 классов образовательных организаций)**

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы
В.И. Ляха, А.А. Зданевича, – М.: Просвещение.

Составитель: Зубцов Михаил Михайлович,
учитель физической культуры МАОУ СОШ № 23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре 5-9 классов основного общего образования разработана на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г) и следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступ. в силу с 01.01.2022).
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 № 115.
3. Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М.Кондакова, В.А.Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009.
6. Концепция поддержки детского и юношеского чтения в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 03.06. 2017 года № 1155-р).
7. Приказ Минпросвещения РФ № 254 от 20 мая 2020 г. «Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
8. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22,).
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027).
10. Санитарные правила и нормы 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 (действуют с 01.03.2021, срок действия ограничен 01.03.2027).
11. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
12. Программа воспитания МАОУ СОШ № 23 г. Томска.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учитывает потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В программе объективно сложились реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Социально-ценностной ориентации программы является сохранение 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. Реализация данной программы обеспечивается преемственностью с рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентские спортивные игры» 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 данной программе для 5-9 классов, 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 программы заключается в развитии 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 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.

Основной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. 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).

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. Предметное содержание ориентируется на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого направлено на подготовку учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность, так же интересов учащихся, традиций г. Томска и Томской области.

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.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает *преемственность* и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 374 часа (по два часа в неделю в 5-8кл, три часа в неделю – 9 классы): 5 класс — 68 ч.; 6 класс — 68 ч.; 7 класс — 68 ч.; 8 класс — 68 ч.; 9 класс – 102 ч.

УМК учащихся:

1. "Физическая культура. 5-7 классы", под общ. ред. М.Я. Виленский (М.: Просвещение);
2. "Физическая культура. 8-9 классы", под общ. ред. В.И. Ляха (М.: Просвещение);
3. Твой Олимпийский учебник, В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

«Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелазание 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».

«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.

«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.

«Спортивные игры».

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

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

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

Базовая физическая подготовка и Спорт

Физическая подготовка к выполнению контрольных нормативов и нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. *Совершенствование техники* ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

6 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«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

стилизованых 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 (мальчики).

«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.

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

«Спортивные игры»

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

Базовая физическая подготовка и Спорт

Физическая подготовка к выполнению контрольных нормативов и нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. *Совершенствование техники* ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

7 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

«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 ивысоком 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).

«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.

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

«Спортивные игры».

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

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

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

Базовая физическая подготовка и Спорт

Физическая подготовка к выполнению контрольных нормативов и нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. *Совершенствование техники* ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

8 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«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). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

«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.

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

«Спортивные игры».

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

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

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

Базовая физическая подготовка и Спорт

Физическая подготовка к выполнению контрольных нормативов и нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. *Совершенствование техники* ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«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 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).

«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 разбегана дальность.

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

«Спортивные игры»

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

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

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

Базовая физическая подготовка и Спорт

Физическая подготовка к выполнению контрольных нормативов и нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка» и «Спорт»

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (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 висячем и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики сверстников, способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 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 за головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

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

Специальная физическая подготовка

«Гимнастика»

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях (8 – 9 классы); поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивавшимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

«Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

«Зимние виды спорта».

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

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

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

«Спортивные игры».

Баскетбол.

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся

по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать выявление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; - наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за

боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

- 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);

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

5 КЛАСС

Тема/раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
Знания о физической культуре (4 часа)				
Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). - обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	<i>Беседа с учителем.:</i> - интересуются работой спортивных секций и их расписанием; - задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя).- 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний

		- осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.		
Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»	Исторические сведения Об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории. Олимпийских игр древности.	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учи теля. - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; - устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263230/	Ценности научного познания Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.
Способы самостоятельной деятельности (8 часов)				
Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью, и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/star/261253/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их	<i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;		

	временных диапазонов и последовательности в выполнении.	- составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.		
Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»	Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.	<i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/star/t/314090/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и
Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой	<i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета). - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/star/t/263294/	
Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:	Способы измерения и оценивания осанки.	<i>Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов.)</i> - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных показателей		
Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения .	<i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их		

		<p>выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. 		<p>психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
<p>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций).</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; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/star/314149/</p>	
<p>Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»</p>	<p>Составление дневника физической культуры.</p>	<p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала)</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; 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/star/262856/</p>	

		- разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;		
Физическое совершенствование (44 часов)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	<i>Мини-исследование.</i> - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; - сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; - проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понижающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм
Тема: «Ведение дневника физической культуры»	Оформление дневника наблюдений	<i>Самостоятельные практические занятия.</i> - составляют дневник физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/star/t/261538/	
Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	<i>Рассказ учителя.</i> - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» - ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		
Тема: «Упражнения утренней зарядки»:	Составление комплекса утренней гимнасте	<i>Индивидуальные занятия.</i> - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/star/t/262982/	
Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	<i>Индивидуальные занятия.</i> - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/star/t/263263/	

		исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.		зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
Тема: «Упражнения на развитие координации»	Упражнения на развитие координации;	<i>Индивидуальные занятия.</i> - записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/star/t/314176/	
Тема: «Упражнения на формирование телосложения»	Упражнения на развитие и формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	<i>Индивидуальные занятия.</i> - разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/star/t/314210/	
Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	<i>Рассказ учителя</i> - ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		

<p>Тема: «Акробатические элементы 5 класса с повторением акробатических элементов начальной школы»</p>	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); - совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/star/t/314238/</p>	
<p>Тема: «Составление контрольной комбинации по акробатике (девушки, юноши)»</p>	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; - описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; - разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью 		

		сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
Тема: «Совершенствование контрольной комбинации по акробатике (девушки, юноши)»	Кувьрки вперёд и назад в группировке; кувьрки вперёд ноги «скрестно»; кувьрки назад из стойки на лопатках (мальчики).	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка вперёд, ноги «скрестно»; - описывают технику выполнения кувьрка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепиия техники кувьрка вперёд ноги «скрестно»; - выполняют кувьрок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) 	
Тема: «Учет контрольной комбинации по акробатике»	Кувьрки вперёд и назад в группировке; кувьрки вперёд ноги «скрестно»; кувьрки назад из стойки на лопатках (мальчики).	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка назад из стойки на лопатках; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения кувьрка из стойки на лопатках по фазам движения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувьрка назад из стойки на лопатках; - разучивают технику кувьрка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения 	

		упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
Тема: «Опорный прыжок через гимнастического козла»	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/star/t/261507/
Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/star/t/261507/
Тема: «Лазанья»	Упражнения на гимнастической лестнице:	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).	

	перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; - знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; - разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 		
Тема: «Расхождение на гимнастическом бревне в парах»:	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; - разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 		
«Лёгкая атлетика»				
Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/star/t/262735/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность

		- описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости пере движения учителем);		<p>жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;	<i>Учебный диалог.</i> - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км		
Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).: - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.		
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	<i>Учебный диалог.</i> - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/star/262701/	

Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).: - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
Тема: «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).: - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	<i>Учебный диалог.</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/star/t/262792/
Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	
Тема: «Метание малого мяча на	Метание на дальность с	<i>Практические занятия</i> (с использованием	

дальность»:	трёх шагов разбега.	иллюстративного материала). - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.		
«Спортивные игры»				
Баскетбол				
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий 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.	<i>Учебный диалог.</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/star/t/261477/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую
Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении;	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). -закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; -закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		

				<p>активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; - разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». 		
Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)		

от груди с места»	места; ранее разученные технические действия с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди; с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; - описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). 		
Волейбол				
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в 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.	<p><i>Учебный диалог.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, анализируют фазы и элементы техники; 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/star/t/261447/	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую</p>

				<p>активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
<p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»</p>	<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении 		

		приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		
Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). -закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; - разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);		
Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		
Футбол				
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по	<i>Учебный диалог.</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, анализируют фазы и элементы техники;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/star/262671/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность

	кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).			жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
Тема: «Удар по неподвижному мячу»:	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	Остановка катящегося мяча способом «наступления»;	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы		Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
Тема: «Ведение футбольного мяча»:	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

<p>Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p>	<p>Обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). 		
<p>«Зимние виды спорта»</p>				
<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»</p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</p>	<p><i>Учебный диалог.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/star/t/262762/</p>	<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
<p>Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»</p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам 		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение на уроке интерактивных форм работы</p>

		<p>движения и в полной координации;</p> <p>-контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах.)</p>		<p>учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников</p>
<p>Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»</p>	<p>Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>-закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>- контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>- применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p>		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>навык генерирования и оформления собственных идей</p>
<p>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</p>	<p>Подъём на лыжах в горку способом «лесенка»</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>- изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <p>- разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</p> <p>- разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</p> <p>- контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>навык генерирования и оформления собственных идей</p>
<p>Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»</p>	<p>Спуск в основной стойке;</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в</p>		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и</p>

		основной стойке; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей
Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; - разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; - разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников
Базовая физическая подготовка и «Спорт» (12 часа)				
Тема: «Физическая подготовка»	ОФП к выполнению контрольных нормативов, нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки,	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в
Тема: «Специальная физическая подготовка»	СФП к выполнению контрольных нормативов, нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований		
Тема: «Подвижные игры. Этнические игры»	Культурно-этнические игры.	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> - осваивают содержание программы базовой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/star	

		<p>физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований</p>	<p>t/262639/</p>	<p>том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников</p>
--	--	--	----------------------------------	---

				навык генерирования и оформления собственных идей
--	--	--	--	---

6 КЛАСС

Тема/раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР и ЦОР	Связь с программой воспитания
Знания о физической культуре (3 часа)				
Тема: «Возрождение Олимпийских игр»	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; - знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; - осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/star/t/290599/	иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) - анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; - рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры		иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:	Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) - знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; - приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/star/t/261898/	иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов

		знакомятся с их спортивными достижениями		
Способы самостоятельной деятельности (6 часов)				
Тема: «Составление дневника физической культуры»:	Ведение дневника физической культуры.	<i>Беседа с учителем</i> - знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; - заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
Тема: «Физическая подготовка человека»:	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	<i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). - знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; - устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; - устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	
Тема: «Правила развития физических качеств»	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	<i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); - составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/26120/	иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, навык генерирования и оформления собственных идей
Тема: «Правила измерения показателей физической культуры»	Способы определения индивидуальной	<i>Тематические занятия:</i> - разучивают технику тестовых упражнений		иницирование и поддержка исследовательской

подготовленности»	физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности.	и способов регистрации их выполнения; - знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); - проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); - выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.		деятельности школьников, навык генерирования и оформления собственных идей
Тема: «Составление плана	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	<i>Тематические занятия</i> - знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; - разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; - составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/star/t/261738/	иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, навык генерирования и оформления собственных идей
Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:	Правила и способы закаливающих процедур. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	<i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). - 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/star/t/261832/	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений

		времени для их проведения.		
Физическое совершенствование (47 часов)				
Физкультурно - оздоровительная деятельность				
Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) - 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/star/t/290630/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений;	<i>Самостоятельные занятия</i> - 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/star/t/261676/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей,
Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:	Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером;	<i>Самостоятельные занятия</i> - повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; - разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/star/t/262024/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей,
Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»	Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на	<i>Самостоятельные занятия:</i> - отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и

	поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	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		самоорганизации; возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей,
Спортивно-оздоровительная деятельность				
«Гимнастика»				
Тема: «Акробатическая комбинация»:	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	<i>Практические занятия</i> (составляется учащимися) - повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись); - прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; - прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); - составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/star/t/262054/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,
Тема: «Опорные прыжки»	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь»(девочки)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/star/t/261377/	

		сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)		сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на низком гимнастическом бревне»	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз	<i>Учебный диалог</i> - повторяют технику ранее разученных упражнений на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/star/t/261990/	Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по	Упражнения на невысокой гимнастической	<i>Учебный диалог</i> - повторяют технику ранее разученных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/star	соблюдать на уроке общепринятые нормы

использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине»	перекладине: висы разными хватами	упражнений на гимнастической перекладине; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	t/261990/	поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога
Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы разными хватами	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»	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	<i>Учебный диалог</i> - повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/star/262608/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога
Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и

	<p>координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев</p>	<p>ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);</p> <p>- составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8 — 10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;</p> <p>- разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение</p>		<p>самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям</p>
«Лёгкая атлетика»				
<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега»</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>Учебный диалог</i></p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</p>	<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям</p>
<p>Тема: «Беговые упражнения»</p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>- описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</p> <p>- контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>- описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p>

		способы их устранения (работа в парах);		<p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	<i>Учебный диалог.</i> - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/star/t/262254/	
Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	<i>Учебный диалог</i> - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;		
Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - 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)		
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	<i>Учебный диалог</i> - повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; - наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/star/t/262318/	

		способов метания, находят отличительные признаки;		
Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	<i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала): - 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 устранения (работа в группах)		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей,
«Зимние виды спорта»				
Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; - повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; - наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; - контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/star/t/262514/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей,
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке;	<i>Учебный диалог</i> - разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; - контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/star/t/262219/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников
«Спортивные игры»				
Баскетбол				
Тема: «Технические действия баскетболиста	Технические действия игрока без мяча:	<i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/star	соблюдать на уроке общепринятые нормы

<p>без мяча»:</p>	<p>передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>материала) - совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; - знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); - анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; - разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); - изучают правила и играют с использованием разученных технических действий</p>	<p>t/309280/</p>	<p>поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком 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</p>	<p><i>Учебный диалог</i> - 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>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/star/t/262383/</p>	<p>интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>

	с использованием разученных технических приёмов			
Волейбол				
Тема «Игровые действия в волейболе»	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; - разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; - разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/star/t/280613/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Футбол				
Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:	Удары по катящемуся мячу с разбега Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; - знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; - описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; - разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/star/t/262551/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы

		<ul style="list-style-type: none"> - контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); - разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий 		во время урока;
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»		<p><i>Учебный диалог</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; - играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий 		интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Базовая физическая подготовка и «Спорт» (12 часа)				
Тема: «Физическая подготовка»	ОФП к выполнению контрольных нормативов, нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки,	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований 		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей,
Тема: «Специальная физическая подготовка»	СФП к выполнению контрольных нормативов, нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/star/t/261960/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

	физической подготовки	нормативных требований		
Тема: «Подвижные игры. Этнические игры»	Культурно-этнические игры.	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/star/t/262156/	навык генерирования и оформления собственных идей,

7 КЛАСС

Тема/раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР и ЦОР	Связь с программой воспитания
Знания о физической культуре (4 часа)				
Тема: «Зарождение олимпийского движения»	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.	<i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Темы проектов: «А Д Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме 1912 г»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России»		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий
Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России»	Выдающиеся советские и российские олимпийцы	<i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций) 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»		
Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) - обсуждают биографии многократных		

	положительных качеств личности современного человека	чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; - обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении		неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) - узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; - узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/star/t/	
Способы самостоятельной деятельности (9 часов)				
Тема: «Ведение дневника физической культуры»	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по	<i>Беседа с учителем:</i> - составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года		

	физической культуре.			
Тема: «Понятие «техническая подготовка»	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям 		<p>Ценности научного познания: Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений</p>
Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; - знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности 		<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный</p>

		выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка		режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; - устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; - разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); - оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения 		<p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; - приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; - анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); - разучивают правила обучения физическим упражнениям: 		

		«от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой		
Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть	<i>Беседа с учителем:</i> - 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		
Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке	<i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; - знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; - выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой		
Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»		<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций) - анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и		

		<p>тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения 		
<p>Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p>	<p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; - обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; - оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; - анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем) 		
<p>Физическое совершенствование (43 часов)</p>				
<p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность</i></p>				
Тема: «Упражнения для	Оздоровительные	Самостоятельные занятия		Физическое воспитание,

<p>коррекции телосложения»:</p>	<p>комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; - разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); - измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); - определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; - планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела 		<p>формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p>
<p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; - составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня 		<p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других)</p>

				людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
Спортивно-оздоровительная деятельность				
«Гимнастика»				
Тема: «Акробатическая комбинация»	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки) Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие	<i>Практические занятия.</i> - 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 технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей),
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»	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)	<i>Учебный диалог</i> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;		
Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		

		<p>- составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки</p>		<p>понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
<p>Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p>	<p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы разными хватами</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям</p>
<p>Тема: «Опорные прыжки»</p>	<p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их 		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям</p>

		устранения (обучение в группах)		
Тема: «Акробатические пирамиды»	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках	<i>Практические занятия:</i> - 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)		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога
Тема: «Упражнения аэробики»	Комплекс упражнений аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - просматривают видеоматериал комплекса аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); - составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; - подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ- аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям
«Лёгкая атлетика»				
Тема: «Бег с преодолением препятствий»: - наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбегав длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/star/t/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и

	«прыжковый бег	упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)		<p>соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с	<i>Учебный диалог</i> - наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/star t/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	разбегав длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега»	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбегав длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег.	<i>Учебный диалог</i> - наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;		
Тема: «Эстафетный бег»	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбегав длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег.	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; - разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)		
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбегав длину способом «согнув ноги» в высоту способом	<i>Учебный диалог</i> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого		

	«перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	(теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;		
Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения		
«Зимние виды спорта»				
Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; - разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	<i>Учебный диалог</i> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;		

спуске с пологого склона»				<p>сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; - контролируют технику выполнения поворота другими учащи мися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)		
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного ходана другой при прохождении учебной дистанции»	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	<i>Учебный диалог</i> - наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;		
Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; - наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход,обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	

		<p>обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; - контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) 		
«Спортивные игры»				
Баскетбол				
Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»	Передача и ловля мяча после отскока от пола;	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p>
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола»	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	<p><i>Учебный диалог</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	
Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях с разной скоростью передвижения; - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения 		

		другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)		<p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу»	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	<p><i>Учебный диалог</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; 		
Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками 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	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) 		
Волейбол				

<p>Тема: «Верхняя прямая подача мяча»</p>	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника;</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых наладиванию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
<p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку»</p>	<p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</p>		<p>интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>
<p>Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»</p>	<p>Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; - разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p>		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) 		налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Футбол				
Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; - разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах) 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/star/t/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Тема: «Тактические действия игры футбол»	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; - разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; - разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/star/t/	интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

		в группах); - совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)		
Базовая физическая подготовка и «Спорт» (12 часа)				
Тема: «Физическая подготовка»	ОФП к выполнению контрольных нормативов, нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки,	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей,
Тема: «Специальная физическая подготовка»	СФП к выполнению контрольных нормативов, нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Тема: «Подвижные игры. Этнические игры»	Культурно-этнические игры.	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/	навык генерирования и оформления собственных идей,

8 КЛАСС

Тема/раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР и ЦОР	Связь с программой воспитания
Знания о физической культуре (3 часа)				
Тема: «Физическая культура в современном обществе»	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и

		«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)		безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. инициирование и поддержка исследовательской
Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»		
Тема: «Адаптивная физическая культура»	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - 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»		деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
Способы самостоятельной деятельности (4 часов)				
Тема: «Коррекция нарушения осанки»	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p>		<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога</p> <p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога</p>
Тема: «Коррекция избыточной массы тела»	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); - подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей</p>		<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, навык генерирования и оформления собственных идей</p>

		гимнастики, выбору дозировки его упражнений		
Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; - повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; - знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; - составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; - составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие</p>		<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать</p>
Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - знакомятся со способами повышения 		

		<p>индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>- конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>		<p>физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
<p>Физическое совершенствование (49 часов)</p>				
<p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность</i></p>				
<p>Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»</p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <p>- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминутки;</p> <p>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <p>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</p> <p>- знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки;</p> <p>- знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и</p>		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, навык генерирования и оформления собственных идей</p>

		используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки		
Спортивно-оздоровительная деятельность				
«Гимнастика»				
Тема: «Акробатическая комбинация» (6—8 упражнений):	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)	<i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников
Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне» (6—8 упражнений):	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных, гимнастических упражнений; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям
Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне» (6—8 упражнений):	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных, гимнастических упражнений; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям

<p>комбинация на перекладине» (5—6 упражнений):</p>	<p>комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши)</p>	<p>иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях</p>		<p>общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога</p>
<p>Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»</p>	<p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений аэробики; - составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений 		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям</p>

		<p>аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>		
«Лёгкая атлетика»				
Тема: «Кроссовый бег»	Кроссовый бег	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; - знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности выполнения; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/star/t/	<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям</p>

<p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p>	<p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий</p>		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям</p>
<p>Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»</p>	<p>Правила проведения соревнований по легкой атлетике.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам; - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</p>	<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся</p>

				возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога
Тема: «Подготовка к выполнению контрольных нормативов в беговых дисциплинах»:	Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов в беговых (бег на короткие и средние дистанции) лёгкой атлетики	<p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; - совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы</p>		<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p>

		тренировочных занятий и составлению планов-конспектов		Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
Тема «Подготовка к выполнению контрольных нормативов в технических дисциплинах»:	Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	<p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; - развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину 		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей,

		отягощения и скорость выполнения упражнений <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов		
«Зимние виды спорта»				
Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; - описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; - разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм</p>
Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; - знакомятся с образцом техники 		

		<p>преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</p> <p>- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</p> <p>- знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</p> <p>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнения в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения</p>		<p>зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям</p>
Тема: «Торможение боковым скольжением»	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</p> <p>- знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</p>		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>

		- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона		
Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; - знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; - разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; - контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p>		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям
«Спортивные игры»				
Баскетбол				
Тема: «Повороты с мячом на месте»	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технические 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/star	Физическое воспитание, формирование

	руками; Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу		культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся
Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу; Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)		
Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»	Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и		

		<p>последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>		<p>управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
<p>Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»</p>	<p>Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <p>- 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;</p> <p>- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <p>- 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);</p> <p>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике</p>		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>

		броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий		
Волейбол				
Тема: «Прямой нападающий удар»	Прямой нападающий удар; Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; - описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; - контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара»	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<i>Учебный диалог</i> - самостоятельно решают задачи при разучивании прямого нападающего удара, - способы контроля и оценивания его технического выполнения, - подбор и выполнение подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления		
Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; - формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;		

		<ul style="list-style-type: none"> - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 		<p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
Тема: «Тактические действия в игре волейбол»	<p>Тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»	<p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Учебный диалог</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно решают задачи при разучивании блокирования, - способы контроля и оценивания его технического выполнения, - подбор и выполнение подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления 		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных</p>

				межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Футбол				
Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета): - знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/star/t/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Базовая физическая подготовка и «Спорт» (12 часа)				
Тема: «Физическая подготовка»	ОФП к выполнению контрольных нормативов, нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки,	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/star/t/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей,
Тема: «Специальная физическая подготовка»	СФП к выполнению контрольных нормативов, нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

	физической подготовки	нормативных требований		
Тема: «Подвижные игры. Этнические игры»	Культурно-этнические игры.	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/star/t/	навык генерирования и оформления собственных идей,

9 КЛАСС

Тема/раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР и ЦОР	Связь с программой воспитания
Знания о физической культуре (3 часа)				
Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни»	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	<i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления) Вопросы для обсуждения: - что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; - почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; - какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/star/t/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий
Тема: «Пешие туристские подходы»	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала): - обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; - рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; - знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака		

<p>Тема «Профессионально-прикладная физическая культура»</p>	<p>Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой 		<p>неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (4 часов)</p>				
<p>Тема: «Восстановительный массаж»</p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости 		<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения</p>

		<p>их обязательного выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)); - составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение 		конструктивного диалога
Тема: «Банные процедуры»	Банные процедуры как средство укрепления здоровья	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности 		иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, навык генерирования и оформления собственных идей
Тема: «Измерение функциональных резервов организма»	Измерение функциональных резервов организма	<p><i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их 		иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, навык генерирования и оформления собственных идей дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога

<p>Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»</p>	<p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<p>результаты с данными оценочных шкал</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах) 		<p>иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, навык генерирования и оформления собственных идей</p>
<p>Физическое совершенствование (49 часов)</p>				
<p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность</i></p>				
<p>Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»</p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств 		<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности,</p>

		регулирования массы тела		
Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»	Упражнения для снижения избыточной массы тела	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) - 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		безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	<i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их		Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
Спортивно-оздоровительная деятельность				
«Гимнастика»				
Тема: «Длинный кувырок с разбега»	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

		<p>технические сложности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p>		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников</p>
<p>Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением кувырка назад в упор, стоя-ноги врозь (юноши)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; - разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; б контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p>		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям</p>
<p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением ранее</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют акробатическую комбинацию 		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной</p>

	изученных элементов и новых элементов	из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения		дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям
Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям
Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям

		<p>полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p>		
<p>Тема: «Упражнения черлидинга»</p>	<p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; - отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); 		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям</p>

		<p>- разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</p> <p>- подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение)</p> <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>		
«Лёгкая атлетика»				
Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>- рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>- контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/star	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям
Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>- рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</p> <p>- контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям
«Зимние виды спорта»				
Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <p>- рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами,</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/star	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и

	двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой	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)		самоорганизации; возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей,
«Спортивные игры»				
Баскетбол				
Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/star/t/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Волейбол				
Тема: «Техническая подготовка в волейболе»	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы передачи на месте и в движении; удары блокировка	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний,

		<p>тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах) 		<p>налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
Футбол				
<p>Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/star/t/</p>	<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
Базовая физическая подготовка и «Спорт» (12 часа)				
<p>Тема: «Физическая подготовка»</p>	<p>ОФП к выполнению контрольных нормативов, нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки,</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/star/t/</p>	<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; навык генерирования и оформления собственных идей,</p>
<p>Тема: «Специальная физическая подготовка»</p>	<p>СФП к выполнению контрольных нормативов, нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований 		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
<p>Тема: «Подвижные игры.</p>	<p>Культурно-этнические</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p>		<p>навык генерирования и</p>

Этнические игры»	игры.	- осваивают содержание программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований		оформления собственных идей,
------------------	-------	--	--	------------------------------

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во	Примечание
1	Библиотечный фон (книгопечатная продукция)		
1	Физическая культура. 5-7, 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях; М.: «Просвещение» - .	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
2	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
3	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2	Звуковые пособия		
1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3	Технические средства обучения		
1	Компьютер с принтер	Д	
4	Учебно-практическое оборудование		
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
4	Перекладина гимнастическая	Г	
5	Мост гимнастический подкидной		
6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
7	Маты гимнастические	Г	
8	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
9	Мяч малый (теннисный)	Г	
10	Скакалка гимнастическая	К	
11	Палки гимнастические	К	
12	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
13	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д	
14	Легкоатлетические колодки	Д	
15	Легкоатлетические барьера		
Подвижные и спортивные игры			
16	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
17	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
17	Мячи баскетбольные	Г	

18	Стойки волейбольные универсальные	Д	
19	Сетка волейбольная	Д	
20	Мячи волейбольные	Г	
21	Табло электронное	Д	
22	Ворота футбольные	Д	
23	Сетка для ворот	Д	
24	Мячи футбольные	Г	
25	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Средства первой помощи			
1	Аптечка медицинская	Д	
5 Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
6 Пришкольный стадион (площадка)			
1	Игровое поле для футбола	Д	
2	Площадка «Универсальная»	Д	
3	Площадка для подвижных игр	Д	
4	Площадка для ОФП	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся