Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа №14 имени выдающегося земляка,
главного маршала авиации, дважды Героя Советского Союза
Александра Александровича Новикова»

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
« 30 » августа 2023 г.
_____Будилова Т. А.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
« 30 » августа 2023 г. Приказ № 120
_____ Теряева Т. Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составил: Коноплев П. Н.
учитель физической культуры

Г. Кострома

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям,

истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, 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 ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе 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

подчеркивают ее значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст - наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

Физическаякультура 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 ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами;

передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее 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 водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

«Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на

руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.

Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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 приемов.

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

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее 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 учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема 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 приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

«Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое 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 учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

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

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травми 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 определенных 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 ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст - наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 разноименным способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из

стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (прием 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 учетом индивидуальных и возрастно- половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится: проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и

«ортостатической пробы» (по образцу);

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ- аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема 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 учетом индивидуальных и возрастно- половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной

деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	**Возрождение Олимпийских игр**	1	0	1	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;	
1.2.	**Символика и ритуалы первых Олимпийских игр**	1	0	1	анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;	
1.3.	**История первых Олимпийских игр современности**	1	0	1	знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	
Итого по разделу		3				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	**Составление дневника физической культуры**	0.5	0	0.5	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;	
2.2.	**Физическая подготовка человека**	0.5	0	0.5	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	
2.3.	**Правила развития физических качеств**	1	0	1	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объем»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).;	

2.4.	**Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой**	1	0	1	рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).; измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определенной формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической;	
2.5.	**Правила измерения показателей физической подготовленности**	0.5	0	0.5	знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их возрастными стандартами(обучение в группах); выявляют «отстающие» в своем развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;	
2.6.	**Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой**	0.5	0	0.5	рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;	
2.7.	**Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах**	1	0	1	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 водоемах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	
Итого по разделу		5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	2	0	2	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 панируют их в дневнике физической культуры.;	

3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения зрения**	1	0	1	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.;	
3.3.	**Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня**	2	0	2	отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня;	

3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	2	0	2	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 ее.;	
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорные прыжки**	2	0	2	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 ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на низком гимнастическом бревне**	2	0	2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне; повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;	
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне**	2	0	2	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	

3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине**	2	0	2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперед и назад и разучивают ее; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине**	2	0	2	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;	
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазание по канату в три приема**	2	0	2	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приема, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения ритмической гимнастики**	1	0	1	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики.;	
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения**	2	0	2	знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Беговые упражнения**	2	0	2	описывают технику выполнения старта и разучивают ее в единстве с последующим ускорением;контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега**	2	0	2	описывают технику спринтерского бега, разучивают ее по фазам и в полной координации;контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах);	
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в высоту с разбега**	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют ее фазы и элементы, делают выводы;описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	
3.16.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»**	2	0	2	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	

3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)**	2	0	2	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	

3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений**	2	0	2	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3	0	3	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;	
3.20.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий**	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;	
3.21.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона**	2	0	2	наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0	2	знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	

3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Технические действия баскетболиста без мяча**	4	0	4	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);	
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча**	2	0	2	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Игровые действия в волейболе**	4	0	4	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;	

3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по катящемуся мячу с разбега**	4	0	4	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;	
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **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**	2	0	2	играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.; знакомятся 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;	
Итого по разделу		56				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	4	0	4	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	
Итого по разделу		4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.1.	**Зарождение олимпийского движения**	1	0	1	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	
1.2.	**Олимпийское движение в СССР и современной России**	0.5	0	0.5	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	
1.3.	**Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами**	0.5	0	0.5	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	
1.4.	**Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом**	1	0	1	узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;;	
Итого по разделу		3				
2.1.	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	0	0.5	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	
2.2.	**Понятие «техническая подготовка»**	0.5	0	0.5	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры ;	
2.3.	**Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»**	0.5	0	0.5	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; ;	
2.4.	**Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий**	0.5	0	0.5	разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);	

2.5.	**Ошибки в технике упражнений и их предупреждение**	0.5	0	0.5	разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	
2.6.	**Планирование занятий технической подготовкой**	1	0	1	знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.; повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;	
2.7.	**Составление плана занятий по технической подготовке**	0.5	0	0.5	повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;	

2.8.	**Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями**	0.5	0	0.5	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;	
2.9.	**Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой**	0.5	0	0.5	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;	
Итого по разделу		5				
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	2	0	2	знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);	
3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	0	1	составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;	
3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	2	0	2	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	

3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды**	2	0	2	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 ее выполнение (обучение в парах и тройках).;	
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки**	1	0	1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;	
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **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**	2	0	2	составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в нее стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;	
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приема**	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приема, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приема;	
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема**	2	0	2	контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приема другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема;	
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики**	2	0	2	просматривают видеоматериал комплекса степ-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;	
3.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий**	2	0	2	наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом«наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	

3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»**	2	0	2	описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег**	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега**	2	0	2	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;	

3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в катящуюся мишень**	3	0	3	наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;	
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений**	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2	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;	
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	2	разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;	
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2	составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1	контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;	
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола**	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее элементы, определяют трудности в их выполнении;составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают ее (обучение в парах).; совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;	
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола**	1	0	1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее 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;	
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения**	2	0	2	закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;	
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу**	1	0	1	контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	

3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения**	2	0	2	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);	
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча**	2	0	2	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;	
3.28.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку**	1	0	1	контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову**	1	0	1	разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);	
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча**	1	0	1	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).;	
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол**	2	0	2	знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	
Итого по разделу		56				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	4	0	4		
Итого по разделу		4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.1.	**Физическая культура в современном обществе**	1	0	1	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	
1.2.	**Всестороннее и гармоничное физическое развитие**	1	0	1	анализируют и осмысливают понятие«всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев	
1.3.	**Адаптивная физическая культура**	1	0	1	анализируют и осмысливают понятие«адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры ее социальной целесообразности;; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура ее направления и формы организации»,«История и развитиеПаралимпийских игр»;	
Итого по разделу		3				
2.1.	**Коррекция нарушения осанки**	1	0	1	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.;	
2.2.	**Коррекция избыточной массы тела**	2	0	2	изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными ее последствиями для здоровья человека;измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчета индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);	

2.3.	**Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой**	1	0	1	знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;	
2.4.	**Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий**	1	0	1	знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счет дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты;	
Итого по разделу		5				
3.1.	**Профилактика умственного перенапряжения**	1	0	1	знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;	
3.2.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на перекладине**	3	0	3	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации	
3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики**	3	0	3	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 полнойкоординации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации;	

3.4.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег**	4	0	4	знакомятся с кроссовым бегом как видом легкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;	
3.5.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»**	3	0	3	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»,	
3.6.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по легкой атлетике**	3	0	3	знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);	

3.7.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах**	4	0	4	тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.; проводят исходное тестирование и определяют различия между	
3.8.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах**	4	0	4	совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;развивают скоростные способности с использованием упражнений без	
3.9.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	0	4	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;	
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	2	закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;	
3.11.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Торможение боковым скольжением**	2	0	2	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;	
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	4	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,	
3.13.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте**	3	0	3	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.	
3.14.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу**	3	0	3	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;	
3.15.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке**	2	0	2	закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;	

3.16.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке**	2	0	2	описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;	
3.17.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямой нападающий удар**	2	0	2	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;	
3.18.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления**	2	0	2	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам	
3.19.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места**	2	0	2	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).	
3.20.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол**	2	0	2	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);	
3.21.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности**	2	0	3	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);	

Итого по разделу		56				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	4	0	4	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	
Итого по разделу						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.1.	**Здоровье и здоровый образ жизни**	1	0	1	Знакомятся с понятием ЗОЖ;	
1.2.	**Пешие туристские подходы**	1	0	1	обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своем 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.;	
1.3.	**Профессионально-прикладная физическая культура**	1	0	1	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность ее 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;	
Итого по разделу		3				
2.1.	**Восстановительный массаж**	1	0	1	знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;	

2.2.	**Банные процедуры**	1	0	1	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.;	
2.3.	**Измерение функциональных резервов организма**	1	0	1	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 расчетным формулам;; проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.;	
2.4.	**Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями**	2	0	2	знакомятся с наиболее распространенными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потертости, 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);	
Итого по разделу		5				
3.1.	**Занятия физической культурой и режим питания**	1	0	1	знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;	
3.2.	**Упражнения для снижения избыточной массы тела**	2	0	2	знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и ее негативным влиянием нажизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;	

3.3.	**Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности**	2	0	2	знакомятся с должными объемами двигательной активности старшеклассников, определяют ее как одно из средств регулирования массы тела.; знакомятся с правилами измерения массы тела и расчетом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;; знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.; составляют комплексы 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.;	
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Длинный кувырок с разбега**	3	0	3	изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь**	3	0	3	изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	

3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	3	0	3	составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее (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).; закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).; закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;	
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Размахивания в висе на высокой перекладине**	3	0	3	изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины**	3	0	3	изучают и анализируют образец техники соскока вперед прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях**	12	0	12	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность**	4	0	4	рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	10	0	10	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	
3.19.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в баскетболе**	4	0	4	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приемах 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);	

3.20.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе**	6	0	6	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);; играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	
Итого по разделу		56				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	4	0	4	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	
Итого по разделу		4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		