

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет Администрации города Яровое  
МБОУ «СОШ № 19»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей  
физической культуры

Терентьев А.В.

Протокол №1

от «23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

Матюшечкина О.В.

Протокол № 1

От «23» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Приказ № 115

от «24» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 10-11 классов  
основного общего образования  
на 2023 – 2024 учебный год**

Яровое 2023

Содержание рабочей программы

№ п/п	Содержание	стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса (по годам обучения)	4
3	Содержание учебного предмета (по годам обучения)	10
4	Тематическое планирование с указанием количества часов (по годам обучения) и использования ЭОР	19
5	Лист изменений и дополнений	51

Рабочая программа *физическая культура* составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного 31.05.2021 №287;
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №19;
4. Примерной рабочей программе основного общего образования РАО, Москва, 2021;
5. Авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников Т.В. Петрова 5-9 классы» - М.: Вентана- Граф, 2017;
6. Авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы» - М.: Просвещение, 2012;
7. Учебного плана МБОУ СОШ № 19 на 2023 – 2024 учебный год;
8. Положения о рабочей программе по отдельным учебным предметам, курсам и курсам внеурочной деятельности.

**Цели** изучения курса:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью,
- развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

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

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

**Объем учебного времени: 70 часов:** 6-9 класс,  
**105 часов:** 5 класс

**Форма обучения:** очная

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

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

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

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- 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 учебные познавательные действия:

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

### Универсальные учебные коммуникативные действия:

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

### Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### Предметные результаты

#### 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

— проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

— составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

— осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

— выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

— выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

— выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

— передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

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

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

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

— демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и 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 лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);

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

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

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

— выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

#### 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

— проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

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

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

— составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);

— выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

— выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);

— выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступания» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности;

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

— выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с

заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 класс



К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

## 5 класс

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

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

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет 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 их выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. *Гимнастика с основами акробатики:* кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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

**Спортивные игры.**

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

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

Футбол: удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.** Модуль «Базовая физическая подготовка».

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 по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазание по канату в три приёма (мальчики).

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

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и прыгивания.

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

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

*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, передаче и бросках мяча в корзину.

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

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

*Футбол.* Удары по катящемуся мячу с разбега.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.* Модуль «Базовая физическая подготовка».

## **7 класс**

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

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

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. 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 с 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 хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью 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.

*Лыжная подготовка.* Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

### **Спортивные игры.**

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.** Модуль «Базовая физическая подготовка».

## **8 класс**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

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

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях

(девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

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

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

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

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.** Модуль «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

9 класс

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность** *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция

упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

*Лыжная подготовка.* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.* Модуль «Базовая физическая подготовка».

### **Содержание модуля «Базовая физическая подготовка».**

#### **❖ Общефизическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

❖ **Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.**

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

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

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

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

❖ **Лёгкая атлетика.**

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

**Развитие силовых способностей.** Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки



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

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

❖ **Подвижные и спортивные игры, эстафеты.**

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

❖ **Лыжные гонки.**

**Развитие выносливости.** Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

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

❖ **Спортивные игры. Баскетбол.**

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

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

**Развитие выносливости.** Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

## ❖ Футбол.

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

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

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

## Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Использование ЭОР
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>			
1	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и его значением в жизнедеятельности и современного человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкульт-паузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</li> <li>— приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</li> <li>— осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность</li> </ul>	<a href="https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY">https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY</a>
2	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира;</li> <li>— излагают версию их появления и причины завершения;</li> <li>— анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских</li> </ul>	<a href="https://youtu.be/gGy1JOBnMgo">https://youtu.be/gGy1JOBnMgo</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>			
3	Режим дня и его значение для современного школьника	<ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня;</li> <li>— устанавливают связь влияния видов деятельности, их содержания и напряжённости на показатели работоспособности;</li> <li>— устанавливают причинно-следственную связь планирования режима дня школьника на изменения показателей работоспособности в течение дня</li> </ul>	<a href="https://youtu.be/zpoPlaNSf8">https://youtu.be/zpoPlaNSf8</a>
4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», их видами и возможными причинами нарушения;</li> <li>— устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья: защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения</li> </ul>	<a href="https://youtu.be/qKi8JD0KzqQ">https://youtu.be/qKi8JD0KzqQ</a>
5	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятием «физическое развитие» как процессом взросления организма под влиянием наследственных программ;</li> <li>— устанавливают связь и приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</li> </ul>	<a href="https://pptcloud.ru/system/slides/pics/000/176/885/original/Slide1.jpg?1480183070">https://pptcloud.ru/system/slides/pics/000/176/885/original/Slide1.jpg?1480183070</a>
<b>Физическое совершенствование (65 ч)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>			
6	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	-- знакомятся с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека	
7	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник по физической культуре;</li> <li>— разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий</li> </ul>	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (63 ч)</b>			
<b>Легкая атлетика(9 ч)</b>			
8-9	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- закрепляют и совершенствуют технику высокого старта (повторение материала программы НОО): — знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</li> <li>— описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</li> <li>— поворот во время равномерного бега по учебной дистанции: — бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</li> <li>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями по технике</li> </ul>	<a href="http://player.myshare.ru/28/1306210/slides/slide_1.jpg">http://player.myshare.ru/28/1306210/slides/slide_1.jpg</a>

		безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	
10-11	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	-- закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта (повторение материала программы НОО); — разучивают стартовое и финишное ускорение; — бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	
12-13	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	-- повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал программы НОО); — закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; — контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	
14-15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику (повторение материала предыдущих классов); — определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; — разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения.	
16-17	Метание малого мяча на дальность	-- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; -- анализируют образец техники метания учителя, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; — разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; — метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	
<b>Спортивные игр (Баскетбол (10ч))</b>			
18-20	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	-- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; — закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах на основе материала программы НОО); — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; — закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	<a href="http://www.myshare.ru/slide/76293/">http://www.myshare.ru/slide/76293/</a>
21-23	Ведение баскетбольного мяча	-- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники); — закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении по прямой (материал программы НОО); — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча по кругу и змейкой, определяют	

		отличительные признаки в их технике, делают выводы; — разучивают технику ведения баскет- большого мяча по кругу и змейкой	
24-27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	-- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; — описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; — разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	
<b>Гимнастика (8)</b>			
28	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека	Рассказ учителя	<a href="http://www.myshare.ru/slide/1001826/">http://www.myshare.ru/slide/1001826/</a>
29	Кувырок вперёд в группировке	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке (материал программы НОО); — описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); — совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (материал программы НОО: перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); — определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; — совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; — анализируют технику выполнения кувырка в группировке других учащихся, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
30	Кувырок назад в группировке	— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке (материал программы НОО); — описывают технику выполнения кувырка назад с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; — определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; — разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; — анализируют технику выполнения других учащихся с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)	
31	Кувырок вперёд ноги скрестно	— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд-назад ноги скрестно; — описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и	

		<p>причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги скрестно;</li> <li>— выполняют кувырок вперёд ноги скрестно по фазам и в полной координации;</li> <li>— анализируют технику выполнения других учащихся с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul>	
32	Кувырок назад из стойки на лопатках	<p>-- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; — уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; — определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; — разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; — наблюдают технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках других учащихся, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>	
33	Опорный прыжок на гимнастического козла	<p>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>— уточняют технику его выполнения, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>— описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; — повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения (материал программы НОО);</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</p> <p>— разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>— контролируют выполнение прыжка другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	
34	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	<p>— знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений: и. п. — о. с. на краю гимнастического бревна, руки на поясе. 1 — толчком двумя ногами подпрыгнуть вверх; 2 — лёгким шагом дойти до противоположного края бревна, повернуться на 180°, руки в стороны, спина прямая; 3 — передвижение шагом с высоким подниманием коленей до противоположного края бревна, поворот налево на 90°; 4 — передвижение приставным шагом до противоположного края гимнастического бревна; 5 — прыжок вперёд-вверх, толчком двумя ногами прогнувшись; 6 — мягкое приземление;</p> <p>— разучивают упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне; на низком гимнастическом бревне;</p> <p>— контролируют выполнение комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	
35	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	<p>— закрепляют и совершенствуют технику лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом (повторение материала программы НОО);</p> <p>— знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазания одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</p> <p>— разучивают лазание одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение упражнения другими учащимися, сравнивают его с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения</p>	

		(обучение в группах).	
<b>Лыжные гонки (12 ч)</b>			
36-38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	<p>— закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (материал программы НОО):</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <p>— определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</p> <p>— повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом других учащихся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала),.</p>	<a href="https://youtu.be/PkH7mE_Oz7A">https://youtu.be/PkH7mE_Oz7A</a>
39-41	Повороты на лыжах способом переступания	<p>— закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции (материал программы НОО);</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>— применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p>	
42-43	Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	<p>-- изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в гору способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят её сравнение с образцом техники учителя; — разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшо- му пологому склону;</p> <p>— разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору;</p> <p>ведут наблюдения за техникой выполнения подъёма в гору на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	
44-45	Спуск на лыжах с пологого склона	<p>-- закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке (материал программы НОО):</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	
46-47	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	<p>-- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</p> <p>— разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;</p> <p>— разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	
<b>Спортивные игры ( Волейбол) (13 ч)</b>			
48-52	Прямая нижняя подача мяча в	-- закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча (материал программы НОО); — рассматривают, обсуждают и анализируют	<a href="http://www.myshar.ed.ru/slide/171171/">http://www.myshar.ed.ru/slide/171171/</a>



	волейболе	образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; — разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; — ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Практические за	
53-57	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы (используют материал программы НОО); — закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); — закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	
58-60	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	
<b>Футбол (5 ч)</b>			
61	Удар по неподвижному мячу	— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; — закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега (материал программы НОО). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	<a href="https://youtu.be/4w3iRNzZTl8">https://youtu.be/4w3iRNzZTl8</a>
62	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; — закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (материал программы НОО).	
63	Ведение футбольного мяча	-- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча по прямой, по кругу, змейкой, выделяют отличительные элементы в их технике, делают выводы; — закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения (материал программы НОО).	
64-65	Обводка мячом ориентиров (конусов)	-- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; — описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; — определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; — разучивают технику обводки учебных конусов; — ведут наблюдения за техникой выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в пара)	
<b>Легкая атлетика (5 ч)</b>			
66	Бег с равномерной скоростью на длинные	-- закрепляют и совершенствуют технику высокого старта (повторение материала программы НОО); — знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы	Индивидуальная работа



	дистанции	<p>техники;</p> <p>— описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</p> <p>— поворот во время равномерного бега по учебной дистанции:</p> <p>— бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.</p>	
67	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	<p>-- закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта (повторение материала программы НОО);</p> <p>— разучивают стартовое и финишное ускорение;</p> <p>— бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</p>	
68	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	<p>-- повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал про- граммы НОО);</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>— контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.</p>	
69	Метание малого мяча в неподвижную мишень	<p>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику (повторение материала предыдущих классов);</p> <p>— определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>— разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения.</p>	
70	Метание малого мяча на дальность	<p>-- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p> <p>-- анализируют образец техники метания учителя, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</p> <p>— разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов с раз- бега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p> <p>— метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>	
<b>Итого:</b>		70	

### Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Использование ЭОР
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>			
1	Возрождение Олимпийских игр	<p>- обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и международного олимпийского движения;</p> <p>— знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;</p> <p>— осмысливают Олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития Олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.</p>	<p><a href="https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY">https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY</a></p>

2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	-- анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают их влияние на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; — рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.	<a href="https://youtu.be/gGy1JOBnMgo">https://youtu.be/gGy1JOBnMgo</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</b>			
3	Физическая подготовка человека	— знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; — устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; — устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.	<a href="https://youtu.be/w63X_VM5TYM">https://youtu.be/w63X_VM5TYM</a>
4	Правила развития физических качеств	— знакомятся с основными показателями физической нагрузки «интенсивность» и «объём», способами их дозирования во время самостоятельных занятий; — знакомятся с правилом регулярности и систематичности в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; — рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; — разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; — знакомятся с правилом доступности и индивидуализации при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).	<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiiana-temu-fizicheskie-kachestva-chelov.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiiana-temu-fizicheskie-kachestva-chelov.html</a>
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	-- обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; — знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения — знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения	<a href="https://ppt4web.ru/prezentacii-pofizkulture/zakalivanie1.html">https://ppt4web.ru/prezentacii-pofizkulture/zakalivanie1.html</a>
<b>Физическое совершенствование (62 ч)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>			
6	Правила безопасности мест занятий	-- повторяют ранее изученные правила техники безопасности (материал программы НОО); — углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, генетических правил по организации безопасного проведения занятий.	<a href="https://youtu.be/Ra8dmJZrZDY">https://youtu.be/Ra8dmJZrZDY</a>
7	Упражнения для оптимизации работоспособности и мышц в режиме учебного дня	-- отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); — составляют комплекс физкультпаузы и его разучивают (возможно, с музыкальным сопровождением); — включают содержание комплекса в дневник по физической культуре и планируют его выполнение в режиме учебного дня	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч)</b>			
<b>Легкая атлетика(9 ч)</b>			
8-10	Беговые упражнения	-- наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; — описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; — ведут наблюдения за техникой выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	<a href="https://youtu.be/Sll7F4qIXkM">https://youtu.be/Sll7F4qIXkM</a>

		<p>способы их устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют его фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>— описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>— наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>— описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</li> <li>— разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</p>	
11-13	Прыжок в высоту с разбега	<p>-- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют его фазы и элементы, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	
14-16	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	<p>-- повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность (материал предыдущих классов); наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</p>	
<b>Спортивные игр (Баскетбол (10ч))</b>			
17-26	Технические действия баскетболиста без мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>— совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол (материал предыдущих классов);</li> <li>— знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча: передвижения в стойке баскетболиста; прыжком вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановке двумя шагами, остановке прыжком; поворотам на месте; — анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</li> <li>— разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</li> <li>— ведут наблюдения за выполнением технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</li> <li>— изучают правила и играют с использованием разученных</li> </ul>	<a href="http://www.myshar.ed.ru/slide/76293/">http://www.myshar.ed.ru/slide/76293/</a>

		технических действий. Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	
<b>Гимнастика (8)</b>			
27-28	Акробатическая комбинация	-- повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации (материал предыдущих классов); — 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 с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); — составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	<a href="http://www.myshare.ru/slide/1001826/">http://www.myshare.ru/slide/1001826/</a>
29-30	Опорные прыжки	-- повторяют технику ранее разученных опорных прыжков (материал 5 класса); — наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков, выделяют отличительные признаки и делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения ; — разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; — контролируют выполнение опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
31-32	Упражнения на низком гимнастическом бревне	— повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке (материал предыдущих классов); — разучивают упражнения на гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись; — составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; — контролируют выполнение упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
33-34	Упражнения ритмической гимнастики	— повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения танцев «Галоп», «Полька», «Летка-енка» (материал предыдущих классов); — разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (например: передвижения приставным шагом с движением рук и туловища; приседы и полуприседы с отведением одной ноги в сторону; круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); — составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; — разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	
<b>Лыжные гонки ( 12 ч)</b>			
35-40	Передвижение одновременным одношажным ходом	-- повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах (материал предыдущих классов); — повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона (материал предыдущих классов); — наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижения на лыжах	<a href="https://youtu.be/PkH7mE_Oz7A">https://youtu.be/PkH7mE_Oz7A</a>

		<p>одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;</p> <p>— разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>— демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.</p>	
41-46	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	<p>-- наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику их выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;</p> <p>— разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов</p>	
<b>Спортивные игры ( Волейбол ) (10 ч)</b>			
47-56	Игровые действия в волейболе	<p>-- совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол (материал предыдущих классов); — разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</p> <p>— разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p> <p>— играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий</p>	<a href="http://www.myshare.ru/slide/171171/">http://www.myshare.ru/slide/171171/</a>
<b>Футбол (6 ч)</b>			
57-62	Удар по катящемуся мячу с разбега	<p>-- совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол (материал предыдущих классов); — знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</p> <p>— описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;</p> <p>— разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>— совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);</p> <p>— разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p> <p>— играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</p>	<a href="https://youtu.be/4w3iRNzZT18">https://youtu.be/4w3iRNzZT18</a>
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
63	История первых Олимпийских игр современности	<p>— знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах (1896);</p> <p>— приводят примеры первых олимпийцев вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями</p>	

<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b>		
64	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	<p>-- измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; — определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;</p> <p>— знакомятся с правилом непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>— рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют их характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);</p> <p>— составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.</p>
65	Правила измерения показателей физической подготовленности	<p>-- разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</p> <p>— знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); — проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);</p> <p>— выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p>
<b>Легкая атлетика (5 ч)</b>		
66-67	Беговые упражнения	<p>-- наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>— описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>— наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют его фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>— описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>— наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>— описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p> <p>— разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</p>
68-69	Опорные прыжки	<p>-- повторяют технику ранее разученных опорных прыжков (материал 5 класса);</p> <p>— наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков, выделяют отличительные признаки и делают выводы,</p>



		описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения ; — разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; — контролируют выполнение опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
70	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	-- повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность (материал предыдущих классов); 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; — ведут наблюдения за техникой метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	
<b>Итого:</b>		70	

### Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Использование ЭОР
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>			
1	Зарождение олимпийского движения	-- «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; — «Первый Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; — «Участие российских спортсменов на Пярых Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; — «Первая Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»	<a href="https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY">https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	— «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; — «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; — «История летних Олимпийских игр в Москве»; — «История зимних Олимпийских игр в Сочи».	<a href="https://youtu.be/gGy1JOBnMgo">https://youtu.be/gGy1JOBnMgo</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>			
3	Ведение дневника по физической культуре	-- составление и правила заполнения дневника по физической культуре в течение учебного года.	<a href="https://youtu.be/w63X_VM5TYM">https://youtu.be/w63X_VM5TYM</a>
4	Понятие «техническая подготовка	— осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют её значение в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; — изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.	<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-fizicheskie-kachestva-chelov.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-fizicheskie-kachestva-chelov.html</a>
5	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение» и «двигательный навык	-- осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; — знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные её проявления, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; — устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью	<a href="https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/zakalivanie1.html">https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/zakalivanie1.html</a>

		возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.	
<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b> Модуль «Базовая физическая подготовка».(30 ч) (вариативность)			
<b>Физическое совершенствование (64 ч)</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>			
6	Упражнения для коррекции телосложения	— знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; — разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); — измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); — определяют мышечные группы для их направленного развития, отбирают необходимые упражнения; — составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; — планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.	<a href="https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY">https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY</a>
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	-- отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режимах; — составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; — разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч)</b>			
<b>Легкая атлетика(13 ч)</b>			
8-9	Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	— наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом наступания, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	<a href="https://youtu.be/Sll7F4qIXkM">https://youtu.be/Sll7F4qIXkM</a>
10-11	Бег с преодолением препятствий	— 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 их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; — описывают технику выполнения преодоления препятствия через гимнастическую скамейку способом прыжкового бега, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; — контролируют выполнение техники прыжкового бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способом наступания на препятствие и способом прыжкового бега.	



12-13	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	— наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и 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;	
14-15	Эстафетный бег	— разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; — контролируют выполнение техники эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.	
16	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Развитие координационных способностей.	— 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. Учебный диалог.	
17-20	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	
<b>Спортивные игры (Баскетбол (18ч))</b>			
21-22	Ловля мяча после отскока от пола. Развитие выносливости.	-- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; — составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).	<a href="http://www.myshar.ed.ru/slide/76293/">http://www.myshar.ed.ru/slide/76293/</a>
23-26	Ловля мяча после отскока от пола	Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	
27-28	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	-- совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвигая (материал 6 класса); — наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; — описывают технику броска и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации;	
29-32	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	— ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	

33	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	— закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине (материал 5—6 классов); — 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 отличия 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; — ведут наблюдения за техникой 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 на- падении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	
34-38	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения		
Гимнастика (13)			
39-40	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости	-- составляют акробатическую комбинацию из хорошо ранее освоенных упражнений и добавляют упражнения из новой комбинации; — разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); — ведут наблюдения за выполнением технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	<a href="http://www.myshare.ru/slide/1001826/">http://www.myshare.ru/slide/1001826/</a>
41-43	Акробатическая комбинация.		
44	Акробатические пирамиды. Развитие координационных способностей.	-- знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; — анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; — разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (совместное обучение в парах и тройках)	
45-46	Акробатические пирамиды		
47	Стойка на голове с опорой на руки. Развитие силовых способностей.	-- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; — составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки (6—8 упражнений). Учебный диалог. 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.	
48-50	Стойка на голове с опорой на руки		
51	Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей.	— повторяют и закрепляют технику лазания по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в два приёма, обсуждают фазы его выполнения и сравнивают их с техникой лазания в три приёма; — определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;	

		<p>— составляют план самостоятельного обучения лазанию по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</p> <p>— ведут наблюдение и контролируют технику выполнения лазания по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанию по канату в два приёма.</p>	
Лыжные гонки ( 18 ч)			
52-53	Торможение на лыжах способом упора. Развитие координации.	-- 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;	<a href="https://youtu.be/PkH7mE_Oz7A">https://youtu.be/PkH7mE_Oz7A</a>
54-57	Торможение на лыжах способом упора.	— разучивают технику подводящих упражнений и торможение «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона; — контролируют выполнение техники торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.	
58-60	Поворот упором при спуске с пологого склона.	-- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;	
61-64	Поворот упором при спуске с пологого склона	— составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; — ведут наблюдения за техникой выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	
65-67	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	-- 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	

68-69	Развитие выносливости.	одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; — составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; — совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; — ведут наблюдения за техникой переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	
<b>Спортивные игры ( Волейбол ) (14 ч)</b>			
70-72	Верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростных способностей	— 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; — ведут наблюдения за техникой выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку.	<a href="http://www.myshare.ru/slide/171171/">http://www.myshare.ru/slide/171171/</a>
73-76	Верхняя прямая подача мяча.		
77-78	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Развитие силовых способностей.	— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); — разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	
79-83	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову		
<b>Футбол (6 ч)</b>			
84-85	Средние и длинные передачи футбольного мяча. Развитие выносливости.	-- 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;	<a href="https://youtu.be/4w3iRNzZTl8">https://youtu.be/4w3iRNzZTl8</a>

86	Средние и длинные передачи футбольного мяча	— разучивают технику длинных и коротких передач по прямой и по диагонали (обучение в группах).	
87-89	Тактические действия игры футбол. Развитие скоростных способностей.	-- знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; — разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); — знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; — разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); — совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
90	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	-- узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; — обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; — узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта	
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>			
91-96	Бег с преодолением препятствий.	— наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом наступания, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; — описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; — наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; — описывают технику выполнения преодоления препятствия через гимнастическую скамейку способом прыжкового бега, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; — контролируют выполнение техники прыжкового бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способом наступания на препятствие и способом прыжкового бега.	<a href="https://youtu.be/SII7F4qIXkM">https://youtu.be/SII7F4qIXkM</a>
97-102	Эстафетный бег.	— наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и 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 выполнение техники эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные	

		ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.	
103-105	Резервный урок		
<b>Итого:</b>		10	

### Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Использование ЭОР
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>			
1	Физическая культура в современном обществе	-- «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры»; — «Спортивно-ориентированное направление физической культуры»; — «Прикладно-ориентированное направление физической культуры»	<a href="https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY">https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY</a>
2	Всестороннее гармоничное физическое развитие	— анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; — анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; — готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой со всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».	<a href="https://youtu.be/gGy1JOBnMgo">https://youtu.be/gGy1JOBnMgo</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>			
3	Коррекция нарушения осанки	— 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 корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; — планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Учебный диалог. Консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.	<a href="https://youtu.be/w63X_VM5TYM">https://youtu.be/w63X_VM5TYM</a>
4	Коррекция избыточной массы тела	-- изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; — измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); — подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; — планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Учебный диалог. Консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений	<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiina-temu-fizicheskie-kachestva-chelov.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiina-temu-fizicheskie-kachestva-chelov.html</a>
5	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	-- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; — повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса (материал 6 класса); — знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий	<a href="https://ppt4web.ru/prezentatsii-po-fizkulture/zakalivanie.html">https://ppt4web.ru/prezentatsii-po-fizkulture/zakalivanie.html</a>



		<p>физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;</p> <p>— составляют план спортивной подготовки на месячный цикл с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</p> <p>— составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Учебный диалог. Консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месячный цикл и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p>	
<p><b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b> Модуль «Базовая физическая подготовка». (30 ч) (вариативность)</p>			
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч)</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b></p>			
6-7	Профилактика умственного перенапряжения	<p>-- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток (материал 6—7 классов) — знакомятся с понятием «релаксация», анализируют её видовые направления (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <p>— знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</p> <p>— знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>— знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</p>	<p><a href="https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY">https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY</a></p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч)</b> Легкая атлетика (13 ч)</p>			
8-9	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	<p>— знакомятся с понятием «кроссовый бег» как вид лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</p> <p>— знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);</p> <p>— сравнивают их технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</p> <p>— разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</p> <p>— разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</p>	<p><a href="https://youtu.be/Sll7F4qIXkM">https://youtu.be/Sll7F4qIXkM</a></p>
10-13	Кроссовый бег	Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.	

14-16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (материал 6—7 классов);</li> <li>— контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>— знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</li> <li>— описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;</li> <li>— разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>— контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по планированию задач обучения технике выполнения прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись для самостоятельных занятий.</p>	
17-20	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с основными разделами положения о соревнованиях, правилами допуска к их участию и оформления необходимых документов;</li> <li>— знакомятся с правилами соревнований по беговым и технически дисциплинам (5-я ступень комплекса);</li> <li>— тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</li> </ul>	
<b>Спортивные игр (Баскетбол (18ч))</b>			
21-22	Повороты с мячом на месте Развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча (материал 7 класса);</li> <li>— знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.</li> </ul>	<a href="http://www.myshar.ed.ru/slide/76293/">http://www.myshar.ed.ru/slide/76293/</a>
23-26	Повороты с мячом на месте		
27-28	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Развитие скоростных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу (материал 6—7 классов);</li> <li>— знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</li> <li>— знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>— разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)</li> <li>закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди (материал 6—7 классов);</li> <li>— знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>— описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их выполнения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</li> </ul>	
29-32	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		



33	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Развитие координационной способности.	-- знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; — описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Учебный диалог. Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий	
34-38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке		
Гимнастика (13)			
39-40	Гимнастическая комбинация на перекладине. Развитие гибкости	— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине (материал 6—7 классов); — знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; — разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации: и.п. — упор стоя: 1 — толчком обеими ногами подъём переворотом в упор; 2 — перемах правой ногой в упор вперёд; 3 — перемах левой ногой в упор сзади; 4 — спад назад в вис согнувшись; 5 — перехват левой ногой внутрь, вис завесом на правой ноге; 6 — вторым махом завесом на правой ноге подъём в упор вперёд; 7 — перемах правой ногой назад в упор; 8 — махом назад соскок с поворотом на 90°; — составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; — контролируют выполнение упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.	<a href="http://www.myshare.ru/slide/1001826/">http://www.myshare.ru/slide/1001826/</a>
41-43	Гимнастическая комбинация на перекладине		
44-45	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Развитие координационных способностей.	— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях (материал 7 класса); — знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; — разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации: и.п. — толчком двумя ногами, вскок в упор на концах жердей: 1 — размахивание в упоре, махом вперёд ноги врозь; 2 — перехват руками вперёд; 3 — сгибая руки и опираясь на них кувырок вперёд в сед, ноги врозь; 4 — перемах внутрь; 5 — передвижение в упоре на руках вперёд прыжками до конца жердей; 6 — махом назад соскок влево прогнувшись с хватом рукой о жердь;	
46	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		

		<p>— составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>— контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях</p>	
47	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.	<p>— знакомятся с понятием «вольные упражнения» как упражнения спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений: кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др. (материал 5—6 классов);</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений (материал 5—7 классов);</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степа-аэробики (материал 7 класса);</p> <p>— составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степаэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</p> <p>— разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</p> <p>— контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>	
48-50	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	<p>— составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степаэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</p> <p>— разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</p> <p>— контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>	
<b>Лыжные гонки ( 18 ч)</b>			
51-52	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Развитие координации.	<p>-- знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения</p> <p>— описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</p> <p>— разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения технике передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.</p>	<a href="https://youtu.be/PkH7mE_Oz7A">https://youtu.be/PkH7mE_Oz7A</a>
53-57	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	<p>— контролируют технику выполнения передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения технике передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.</p>	
58-61	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	<p>— закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов (материал 7 класса);</p> <p>— знакомятся с образцом техники преодоления препятствия широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации</p>	

62-65	Торможение боковым скольжением	<p>при передвижении двухшажным попеременным ходом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с образцом техники преодоления препятствия перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</li> <li>— знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</li> <li>— разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;</li> <li>— контролируют технику перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технику торможения упором (материал 7 класса);</li> <li>— знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</li> <li>— разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона</li> </ul>	
66-68	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Развитие выносливости.	<p>— совершенствуют закрепляют и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно (материал 7 класса); — знакомятся с образцом перехода с техники попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения; — разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; — разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; — контролируют технику перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p>	

69-71	Прямой нападающий удар. Развитие скоростных способностей	-- знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; — описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; — разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; — контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Методические рекомендации учителя по самостоятельному решению задач разучивания прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закреплению.	<a href="http://www.myshar.ed.ru/slide/171171/">http://www.myshar.ed.ru/slide/171171/</a>
72-75	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	-- знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы об их технической сложности; — формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; — разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); — контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
76-77	Тактические действия в игре волейбол. Развитие силовых способностей.	-- знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игрока передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	
78-82	Тактические действия в игре волейбол	Учебный диалог. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	
<b>Футбол (6 ч)</b>			
83-88	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Развитие выносливости.	-- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; — разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); — знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; — разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); — играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://youtu.be/4w3iRNzZTl8">https://youtu.be/4w3iRNzZTl8</a>
89	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.		
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
90	Адаптивная физическая культура	-- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», её цели и задачи, приводят примеры её социальной целесообразности; — готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; «Лечебная физическая культура, её направления и	

		формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>			
91-96	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	<p>-- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>— определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения технике физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; — составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>— совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>— развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</p> <p>— совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>— развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.</p>	<a href="https://youtu.be/SII7F4qIXkM">https://youtu.be/SII7F4qIXkM</a>
97-102	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	<p>-- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>— определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения технике физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</p> <p>— составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</p> <p>— совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</p> <p>— развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. Учебный диалог. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>	
103-105	Резервный урок		
<b>Итого:</b>			105

### Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Использование ЭОР
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>			
1	Здоровье и	-- Что такое здоровье и какие факторы определяют его	<a href="https://youtu.be/Ra">https://youtu.be/Ra</a>

	здоровый образ жизни	состояние? — Почему занятия физической культурой и спортом несовместимы с вредными привычками? — Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни?	<a href="https://youtu.be/8dmJZrzDY">8dmJZrzDY</a>
2	Пешие туристские походы	— обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношение к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристских походах; — рассматривают вопросы организации и задач 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 туристской палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивака.	<a href="https://youtu.be/gGy1JOBnMgo">https://youtu.be/gGy1JOBnMgo</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>			
3	Восстановительный массаж	-- знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); — знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; — разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание; разминание; растирание (обучение в парах); — составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение	<a href="https://youtu.be/w63X_VM5TYM">https://youtu.be/w63X_VM5TYM</a>
4	Банные процедуры	-- знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами: снятие психического напряжения, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.; — знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности	<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiina-temu-fizicheskie-kachestva-chelov.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiina-temu-fizicheskie-kachestva-chelov.html</a>
5	Измерение функциональных резервов организма	— знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы об их предназначении и связи с состоянием физического здоровья человека; — знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения: проба Штанге; проба Генча; проба с задержкой дыхания; — разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; — проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.	<a href="https://ppt4web.ru/prezentacii-pofizkulture/zakalivanieI.html">https://ppt4web.ru/prezentacii-pofizkulture/zakalivanieI.html</a>
<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».(30 ч) (вариативность)</b>			
<b>Физическое совершенствование (64 ч)</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>			
6	Занятия физической культурой и режим питания	— знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают его связь с регулярными занятиями физической культурой и спортом; — знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; — знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.	<a href="https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY">https://youtu.be/Ra8dmJZrzDY</a>
7	Упражнения для снижения	-- знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные	



	избыточной массы тела	значения и степень ожирения по оценочным таблицам; — знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его; включают в режим учебного дня и учебной недели.	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (64 ч)</b>			
Легкая атлетика(13 ч)			
8-10	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Развитие выносливости.	-- рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; — ведут наблюдения за техникой выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<a href="https://youtu.be/Sll7F4qlXkM">https://youtu.be/Sll7F4qlXkM</a>
11-15	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях		
16-17	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие скоростных способностей.	-- рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); — ведут наблюдения за техникой выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
18-20	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность		
Спортивные игр (Баскетбол (18ч))			
21-25	Техническая подготовка в баскетболе. Развитие выносливости.	-- рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; — ведут наблюдения за техникой 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)	<a href="http://www.myshar.ed.ru/slide/76293/">http://www.myshar.ed.ru/slide/76293/</a>
26-38	Техническая подготовка в баскетболе		
Гимнастика (13)			
39-40	Длинный кувырок с разбега	-- изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в его 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; ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<a href="http://www.myshar.ed.ru/slide/1001826/">http://www.myshar.ed.ru/slide/1001826/</a>

		Учебный диалог. Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.	
41-43	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	-- изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в 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; — ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.	
42-44	Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	-- составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); — ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.	
45-46	Размахивания в висе на высокой перекладине	— 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; — ведут наблюдения за техникой выполнения размахивания другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультации учителя по обучению технике размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.	
47	Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. Развитие силовых способностей.	-- изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины, и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; -- ведут наблюдения за техникой выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
48-49	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	-- составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); — ведут наблюдения за техникой выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.	
50	Упражнения черлидинга. Развитие	— знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;	



	координационных способностей.	<p>— отбирают упражнения, анализируют технические их сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая связки);</p> <p>— разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</p> <p>— подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение.</p> <p>Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений между участниками группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>	
<b>Лыжные гонки ( 18 ч)</b>			
51-55	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Развитие координации.	<p>— рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; — ведут наблюдения за техникой выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	<a href="https://youtu.be/PkH7mE_Oz7A">https://youtu.be/PkH7mE_Oz7A</a>
56-68	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.		
<b>Спортивные игры ( Волейбол) (14 ч)</b>			
69-73	Техническая подготовка в волейболе. Развитие скоростных способностей	<p>-- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>-- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); — играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	<a href="http://www.myshar.ed.ru/slide/171171/">http://www.myshar.ed.ru/slide/171171/</a>
74-82	Техническая подготовка в волейболе		
<b>Футбол (6 ч)</b>			
83-87	Техническая подготовка в футболе. Развитие выносливости.	<p>— рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>— совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</p>	<a href="https://youtu.be/4w3iRNzZTl8">https://youtu.be/4w3iRNzZTl8</a>
88	Техническая подготовка в футболе		
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
89	Профессионально-прикладная физическая культура	<p>-- знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают её цели и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность 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;</p> <p>— знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</p>	

		— составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой	
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b>			
90-91	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий	— знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий и характерными их признаками: ушибы; потёртости; вывихи; судороги мышц; обморожение; тепловой и солнечный удары; — знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; — наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и разучивают их (обучение в группе); — контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
Легкая атлетика (12 ч)			
92-96	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Развитие силовых способностей.	-- рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; — ведут наблюдения за техникой выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<a href="https://youtu.be/Sll7F4qlXkM">https://youtu.be/Sll7F4qlXkM</a>
97-102	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие выносливости..	-- рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); — ведут наблюдения за техникой выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
103-105	Резервный урок		
<b>Итого:</b>		10	

