

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №9»  
ГОРОДА КИРОВА

**Рабочая программа**  
**Основного общего образования**  
**Физическая культура**  
**(для 7-9 классов)**

г. Киров

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 6-9 класс составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования; с учетом Примерной программы по учебному предмету Физическая культура для образовательных организаций, реализующих программы основного общего образования.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ с УИОП №9 г. Кирова «Физическая культура» в 7-9 классах изучается 68 часов в год.

*В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ с УИОП №9*

*г. Кирова «Физическая культура» в 6-9 классах изучается:*

*7 класс – 68 часов (2 часа в неделю)*

*8 класс – 68 часов (2 часа в неделю)*

*9 класс - 68 часов (2 часа в неделю)*

*Итого: 204 часа*

Программа обеспечена учебниками в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

### **Учебники включены в федеральный перечень:**

7 – 9 класс Физическая культура. Погадаев Г.И. Общество с ограниченной ответственностью "ДРОФА".

Целями изучения «Физической культуры» в основной школе являются формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на

формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

### Личностные результаты (ФГОС ООО)

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победам и выдающимся отечественных спортсменов олимпийцев;

Готовность отстаивать символы Российской Федерации вовремя спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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

Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности вовремя совместных занятий физической культурой и спортом;

Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных

представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

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

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

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

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

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

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

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

## Метапредметные результаты (ФГОС ООО)

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

## *Универсальные коммуникативные действия:*

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца», рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

## *Универсальные учебные регулятивные действия:*

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и

правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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:*

### **6 класс**

К концу обучения в бклассе обучающийся научится:  
Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;  
измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;  
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;  
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;  
отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;  
составлять и выполнять акробатические комбинации

из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений (девочки);

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и с верха 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 лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его

выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## **8 класс**

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на

гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения); соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди и всогласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и

летающему 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 9классе 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 вовремя активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

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

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

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

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

### **3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **6 класс**

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль

Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

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

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

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих

упражнений 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 сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*

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

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол

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

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

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

**Волейбол**

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

**Футбол**

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

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

*Модуль «Спорт».*

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

**7 класс**

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе



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

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

Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Модуль «Гимнастика»*

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

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

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. *Модуль» Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол**

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

**Волейбол**

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

**Футбол**

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

Совершенствование техники ранее разученных

гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».*

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

## **8 класс**

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Модуль «Гимнастика»*

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».*

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

*Модуль «Плавание».*

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

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол

Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой

в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Волейбол**

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

**Футбол**

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

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

*Модуль «Спорт».*

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

**9 класс**

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура  
Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.  
Банные процедуры как средство укрепления здоровья.

Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания.

Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Модуль «Гимнастика».*

Акробатическая комбинация с включением длинного

кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой

перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая

комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой

на руки и отведением ноги назад (девушки).

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ - аэробики, акробатики и

ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции;

прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание».

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Зимние виды спорта».*

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный

двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».*

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

## *Модуль «Спортивные игры».*

### Баскетбол

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

### Волейбол

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

### Футбол

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

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

## *Модуль «Спорт».*

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на

короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (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 идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

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

#### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

#### *Модуль «Гимнастика».*

##### *Развитие гибкости*

Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы 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, опорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

Упражнения с 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 интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика»*

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Модуль «Зимние виды спорта».*

*Развитие выносливости.*

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

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

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

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

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без

него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу приседе.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

## **Футбол**

*Развитие скоростных способностей.*

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

## 7 класс

<p><b>Знания о физическо й культуре (3 ч)</b></p>	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюцион ной 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</p>	<p><i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А Д Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России» <i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций)Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»: - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</p>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p>
---	---	---	---

	занятий физической культурой спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</li> <li>- обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</li> </ul>	
--	---	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</li> <li>- обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из</li> </ul>	



		своего жизненного опыта	
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках	<p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его</li> </ul>	<b>Воспитательные задачи:</b> Уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием

	<p>Ведение дневника по физическо й культуре Техническа я подготовка и её значение для человека; основные правила техническо й подготовк и Двигатель ные действия как основа техническо й подготовки ; понятие двигательн ого умения и двигательн</p>	<p>профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные</li> </ul>	
--	--	--	--

	<p>ого навыка Способы оценивани я техники двигательн ых действий Ошибки при разучиван ии техники выполнени я двигательн ых действий, причины и способы их предупреж дения при самостояте льных занятиях техническо й подготовк ой</p>	<p>признаки</p>	
--	---	-----------------	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
	<p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть</p> <p>Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке</p> <p>Способы оценивания</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между скоростью техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</li> <li>- разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</li> <li>- оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических</li> </ul>	

	<p>оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «орто статической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p>упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</p>	
--	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;</li> <li>- анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);</li> <li>- разучивают правила обучения физическим упражнениям:  <ul style="list-style-type: none"> <li>«от простого к сложному», «от известного к неизвестному»,</li> <li>«от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;</li> <li>- определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;</li> </ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;</li><li>- выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой</li></ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций) Тема: «Правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</li><li>- анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</li><li>- изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения</li></ul>	
--	--	--	--

		<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</li><li>- обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;</li><li>- оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</li><li>- анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)</li></ul>	
--	--	--	--



<p><b>Физическое совершенствование (60 ч).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</li> <li>- разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</li> <li>- измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</li> <li>- определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;</li> <li>- составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</li> <li>- планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</li> <li>- отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;</li> <li>- составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Проявлять неприязнь к вредным привычкам (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p>
---	--	--	---

		- разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня	
--	--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>Модуль «Гимнастика»</b></p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики и (девочки)</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</li> <li>- разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</li> <li>- контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b>  Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>

	<p>Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)</p> <p>Комплекс упражнений аэробики (девочки)</p> <p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений</p>	<p><i>Практические занятия</i> Тема: «Акробатические пирамиды»:6 знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;</li> <li>- разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</li> <li>- составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;</li> <li>- ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>- составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки</li> </ul>	
--	--	---	--

	<p>ний с добавлен ием упражне ний на статисти ческое и динамическо е равновесие (девочки) Комбинация на низкой перекладин е в висах, упорах, поворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;</li> <li>- определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>- составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	
--	---	---	--

		<p>подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения степ-аэробики»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</li><li>- составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</li><li>- подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса</li></ul>	
--	--	--	--

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика »</i></p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами и «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоены беговые упражнения увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием</p>
---	---	---	--

	<p>ния прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «пере шагив ание» Метан ие малог о (тенни сного) мяча</p>	<p>подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</li> <li>- разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	
--	--	---	--



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
	по движущейся, катящейся с разной скоростью мишени	<p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: б 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;</p> <p>- анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</p>	

<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения поперечным двужахим ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;</li> <li>- разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>- составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</li> <li>- контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Выявлять установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p>
---	---	---	---

	<p>во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъемы ранее освоенными способами</p>	<p>способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двушажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</li> <li>- составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двушажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двушажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;</li> <li>- составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>целом в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</li> <li>- контролируют технику переходов другими учащимися,</li> </ul> <p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»</p>	
--	--	--	--

<p><i>Модуль «Спортивные игры»:</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</li> <li>- составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в</p>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Проявлять неприязнь к вредным привычкам (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p>
--	---	---	---

	<p>после ведения Игрова я деятель ность по правила м с использованием ранее разученных технических приёмов в без мяча с мячом: ведение , приёмы и передач и, броски в корзину</p>	<p>корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях с разной скоростью передвижения;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>- описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</li> <li>- 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</li> </ul>	
--	---	--	--

		<p>руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
--	--	---	--

<u>Волейбол</u>	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</li> <li>- планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием</p>
-----------------	--	---	--

		<p>верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</li><li>- разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте с поворотом на 180 градусов (обучение в парах);</li></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>- разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180градусов (обучение в парах);</li><li>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных техническихдействий (обучение в командах)</li></ul>	
--	--	--	--



<p><u>Футбол</u></p>	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой ис техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;</li> <li>- разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой»и по «диагонали» (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со стандартными тактическими действиями игроковпри выполнении углового удара;</li> <li>- разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</li> <li>- знакомятся со стандартными тактическими действиями игроковпри вбрасывании мяча из-за боковой линии;</li> <li>- разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-забоковой линии в</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p>
----------------------	--	---	---

		<p>стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</p> <p>- совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	
--	--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
<p><i>Модуль «Спорт»</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>

## 8 класс

<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</b></p>	<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физическая культура в современном обществе» Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладное ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации) <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: - анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие</p>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p>
--	---	--	---

		<p>«гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»</li></ul>	
--	--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
		<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;</li> <li>- 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»</li> </ul>	

<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</b></p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой          Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой          Составление планов-конспектов для</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Выявлять установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p>
--	---	---	---

	<p>самостоятельных занятий  спортивной подготовкой  Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную массу тела</li> <li>- подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;</li> <li>- повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их</li> </ul>	
--	--	---	--



		<p>контроля по частоте пульса;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки с учётом дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li><li>- конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</li></ul>	
--	--	---	--

<p><b>Физическое совершенствование (60 ч).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</li> <li>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> <li>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</li> <li>- 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</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Проявлять неприязнь к вредным привычкам (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p>
---	---	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  Модуль  «Гимнастика»</p>	<p>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)</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Выявлять установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений</li><li>разучивают её в полной координации;</li><li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)</li></ul>	
--	--	---	--

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

		<p>координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</li><li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</li><li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li><li>- закрепляют и совершенствуют технику</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</li><li>- разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li><li>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>	
--	--	---	--

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</li> <li>- знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности выполнения;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием</p>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>
--	---	--	---



		<p>иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</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><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега,</p>	
--	--	--	--

		<p>способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</li><li>- знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</li><li>- тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО</li></ul> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li><li>- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li><li>- совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li><li>- развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</li><li>- совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li><li>- развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</li></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>- совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</li><li>- развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>	
--	--	--	--

<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</li> <li>- описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения пофазам движения и в полной координации;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Выявлять установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p>
---	--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
		<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li> <li>- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</li> <li>- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения</li> </ul>	

		<p>попеременным двухшажным ходом;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с образцом техники перелезания через препятствия на лыжах, анализируют и определяют технические трудности 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></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>- контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</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> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема:</p>	
--	--	--	--



		<p>«Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</li><li>- знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li><li>- разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</li><li>- контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для</p>	
--	--	--	--

		самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения	
--	--	---	--

<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p><u>Баскетбол</u></p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> <li>- знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:- закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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,</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием</p>
--	--	---	--

		<p>анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</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 решения, разучивают бросок по фазам в полной координации;</li></ul>	
--	--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой</li> </ul>	

		<p>в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах);</li><li>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>	
--	--	---	--

<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i></p> <p>Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при</p>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>
------------------------	--	---	---

		<p>разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания изакрепления»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</li><li>- формулируют задачи обучения и планируют последовательных решения;</li><li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li><li>- контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием</p>	
--	--	---	--



		<p>иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p>	
--	--	--	--



<p><u>Футбол</u></p>	<p>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)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета) Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>- разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</li> <li>- знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>- разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</li> <li>- играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Проявлять неприязнь к вредным привычкам (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p>
<p><i>Модуль «Спорт»</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными программами по</p>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Понимать ценность жизни, здоровья</p>

	<p>комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	<p>и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p>
--	---	---	---

## 9 класс

<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</b></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления) Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</li><li>- почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</li><li>- какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни</li></ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;</li><li>- рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</li></ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p>
--	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака</li></ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура»</li></ul>	
--	--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
		<p>современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</li> <li>- знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</li> <li>- составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</li> </ul>	

<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b></p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы вовремя самостоятельных занятий физической подготовкой Банные процедуры как средство укрепления</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>- знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Выявлять установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p>
--	--	---	---



	<p>Здоровья. Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах);</li> <li>- составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</li> <li>- знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности</li> </ul> <p><i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «резервные</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «пробас задержкой дыхания»);</li><li>- разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</li><li>- проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал</li></ul>	
--	--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
		<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</li> <li>- знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li> <li>- наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);</li> <li>- контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные</li> </ul>	

		ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)	
<b>Физическое совершенствование (60 ч). Физкультурно-</b>	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</li> </ul>	<b>Воспитательные задачи:</b> Проявлять неприязнь к вредным привычкам (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

<p><b>оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>- знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют комплексы упражнений</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их</li></ul>	
--	--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя-ноги врозь (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности выполнения;</li> <li>- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и изучают их;</li> <li>- разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных</p>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Выявлять установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p>

		<p>занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li><li>- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</li></ul>	
--	--	---	--



	<p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ- аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Акробатическая комбинация»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической</p>	
--	---	---	--

		<p>комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li><li>- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;</li><li>- разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;</li></ul>	
--	--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</li> <li>- контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	

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

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

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;</li> <li>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>- контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</li> <li>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации</li> </ul>	

		<p>на гимнастическом бревне;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- контролируют технику выполнения стойки на колене другимиучащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li><li>- составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)</li></ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации,</p>	
--	--	--	--

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



		<p>последовательности её самостоятельного освоения способами оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения черлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;</li><li>- отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);</li></ul>	
--	--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</li> <li>- подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>	

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>- контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>
--	---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</li> <li>- контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием</p>
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>

	<p>ведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</li> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> </ul>	
--	----------------	--	--

		- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	
--	--	---	--

<u>Волейбол</u>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы передачи на месте и в движении; удары и блокировка</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</li> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Проявлять неприязнь к вредным привычкам (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p>
-----------------	--	---	---

		<p>образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li><li>- играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах)</li></ul>	
--	--	---	--

<p><u>Футбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</li> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>
----------------------	---	--	---



<p>Модуль «Спорт»</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	<p><b>Воспитательные задачи:</b> Уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием</p>
---------------------------	---	--	--

## Спортивные нормативы

### 7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м, с	4.9	5.4	6.0	5.0	5.7	6.1
Бег 60м, с	9.5	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Бег 1000м, мин.	4.30	4.50	5.30	4.45	5.10	5.45
Бег 1500м, мин.	7.00	7.30	8.20	7.30	8.00	8.45
Челночный бег 3x10м, с	8.2	8.7	9.2	8.7	9.3	9.9
Челночный бег 5x10м, с	15.0	15.5	16.2	15.5	16.0	16.8
Прыжок в длину с места, см	190	175	160	185	165	150
Прыжок в высоту способом «перешагивания», см	105	100	90	95	90	75
Прыжки через скакалку (раз/мин.)	115	100	90	125	110	90
Метание т/м на дальность, м	35	30	28	26	19	16
Метание т/м в цель (с бм в обруч), 6 попыток	5	4	3	5	4	2
Подтягивания, высокая перекладина, раз	8	6	3	---	---	---
низкая перекладина (дев.)	---	---	---	17	13	10
Отжимания, раз	22	19	16	17	13	10
Подъём туловища из положения лёжа на спине (раз/мин.)	40	36	32	35	31	27

Поднимание прямых ног в висе, раз	12	9	6	10	8	5
Наклон вперёд из положения сидя, см	11	8	5	17	14	10
Приседания (раз/мин.)	47	42	37	42	39	35
«Пистолет» с опорой на одну руку, раз	10	8	6	9	7	5
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (сидя), м	10	8	6	8	6	4
Бег на лыжах 2000м, мин.	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.15

### 8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м, с	4.8	5.2	5.8	5.0	5.6	6.0
Бег 60м, с	9.0	9.7	10.5	9.5	10.1	11.2
Бег 1000м, мин.	4.15	4.40	5.20	4.35	5.20	5.45
Бег 2000м, мин.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Челночный бег 3х10м, с	8.0	8.6	9.1	8.6	9.2	9.9
Челночный бег 5х10м, с	15.0	16.0	18.5	15.5	16.5	19.0
Прыжок в длину с места, см	200	185	175	185	170	155
Прыжок в высоту способом «перешагивания», см	115	105	90	100	95	75
Прыжки через скакалку (раз/мин.)	120	105	95	125	115	100
Метание т/м на дальность, м	39	33	28	28	22	17

Метание т/м в цель (с бм в обруч), 6 попыток	5	4	3	5	4	3
Подтягивания, высокая перекладина, раз низкая перекладина (дев.)	9 ---	7 ---	4 ---	--- 17	--- 13	--- 10
Отжимания, раз	26	19	14	16	12	10
Подъём туловища из положения лёжа на спине (раз/мин.)	43	38	34	37	33	28
Поднимание прямых ног в висе, раз	13	9	6	10	8	5
Наклон вперёд из положения сидя, см	12	9	5	18	15	10
Приседания (раз/мин.)	48	43	38	44	39	35
«Пистолет» с опорой на одну руку, раз	11	8	6	9	7	5
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (сидя), м	12	9	6	9	7	4
Бег на лыжах 2000м, мин.	12.00	12.45	14.00	12.45	13.15	15.10

### 9 класс

Контрольные упражнения	Юноши			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м, с	4,6	5,0	5,6	4,9	5,7	6,0
Бег 60м, с	8,5	9,1	10,0	9,4	10,0	11,0
Челночный бег 3x10, с	7,8	8,4	9,0	8,5	9,0	9,7
Челночный бег 5x10, с	16,0	16,8	18,8	18,0	20,0	22,0
Бег 1000м, мин.	4.10	4.35	5.15	4.30	5.15	5.35

Бег 1500м, мин.	---	---	---	8.00	8.30	9.00
Бег 2000м, мин.	9.10	9.40	10.30	10.30	11.30	12.30
Прыжок в длину с места, см	210	190	170	190	170	155
Прыжок в высоту способом «перешагивания», см	125	115	105	115	100	90
Прыжки через скакалку (раз/мин.)	130	115	105	135	120	105
Подтягивание, раз низкая перекладина (д.)	11	8	5	17	15	10
Отжимания, раз	30	21	12	15	11	7
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой, (раз/мин.)	45	40	35	40	35	30
Лазанье по канату без помощи ног, м	5	4	3	---	---	---
Метание т/м, м	43	37	30	25	20	16
Бросок набивного мяча из положения сидя (1кг), м	13	11	8	9	7	4
Приседания (раз/мин.)	50	46	38	48	42	37
«Пистолет» с опорой на одну руку, раз	11	9	6	10	7	5
Бег на лыжах 2000м, мин.	11.00	12.30	14.00	12.00	13.20	15.00

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
7 КЛАСС**

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Основные виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				план	факт
<b>I четверть: Физическая культура как область знаний – 1ч., легкая атлетика - 7ч., баскетбол - 3ч., волейбол - 2ч., футбол - 2ч., физкультурно-оздоровительная деятельность - 1ч.</b>					
<b>Физическая культура как область знаний – 1ч.</b>					
1/1	Физическая культура человека.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Формулируют понятие «техника движений». Объясняют её особенности. Характеризуют основные показатели техники. Устанавливают связь с физической подготовленностью.		
<b>легкая атлетика - 7ч.</b>					

2/1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	ОРУ. СБУ. Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. <b>Бег на результат 30м.</b> Развитие скоростных качеств. <b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО</b>	Запоминают и соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
3/2	Бег на короткие дистанции. Бег 60м на результат.	ОРУ, СБУ. Бег 60м. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	Применяют беговые упражнения для развития быстроты.		
4/3	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.	ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. <b>Прыжок в длину с места.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.		

		Правила соревнований по прыжкам.			
5/4	Прыжок в длину с разбега на результат	ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивают технику прыжка самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
6/5	Метание малого мяча. Разбег.	ОРУ, СБУ. Метание малого мяча (150г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки.		
7/6	Метание малого мяча на результат	ОРУ, СБУ. <b>Метание малого мяча на результат.</b> Равномерный 10-ти минутный бег.	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки.		



		Развитие выносливости.			
8/7	Эстафетный бег. Зона передачи	ОРУ, СБУ. Эстафетные бег (зона передачи).	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.		
<b>Спортивные игры. Футбол – 2 ч., баскетбол - 3 ч., волейбол – 2 ч.</b>					
<b>Футбол – 2 часа</b>					
9/1	Стойки и передвижения игрока	Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Инструктаж по ТБ на уроках спорт. игр. Игра мини-футбол.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		

10/2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной. Игра в мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий Соблюдают правила безопасности		
<b>Баскетбол - 3 часов</b>					
11/1	Перемещения, сочетание технических приемов	Перемещения, остановка прыжком, повороты. Передачи мяча на месте. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
12/2	Баскетбол. Подтягивание в висе на результат.	<b>Подтягивание в висе.</b> Сочетание приёмов перемещений, остановка прыжком, повороты с мячом. Передача мяча различными способами в движении. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		

13/3	Оценка техники передач двумя руками.	<b>Оценка техники передач двумя руками.</b> Передачи мяча различными способами в парах, в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности		
<b>волейбол – 2 ч.</b>					
14/1	Перемещения в стойке игрока	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ОРУ, ОРУ с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Учебная игра волейбол.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
15/2	Оценка техники передачи мяча сверху над собой Подача мяча.	<b>Оценка техники передачи мяча сверху над собой.</b> ОРУ с мячами. Передача двумя руками снизу в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		

**физкультурно-оздоровительная деятельность - 1ч.**

16/1	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Подведение итогов четверти. Индивидуальное домашнее задание.	Разучивают и выполняют комплексы упражнений утренней и дыхательной гимнастики для самостоятельных занятий		
------	---	---	---	--	--

**II четверть: Физическая культура как область знаний – 1ч., баскетбол – 3 часа., гимнастика - 11ч., физкультурно-оздоровительная деятельность - 1ч.****Физическая культура как область знаний – 1ч.**

17/2	Физическая культура человека.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Раскрывают влияние занятий физической культурой на психические свойства личности. Обсуждают способы проявления положительных качеств личности на примере гимнастики.		
------	-------------------------------	---	--	--	--

**баскетбол – 3 часа.**

18/4	Передачи мяча. Бросок по кольцу одной рукой. Штрафной бросок	ОРУ с мячом. Передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
------	--	--	---	--	--

		сопротивлением. Штрафной бросок			
19/5	Броски мяча по кольцу. Штрафной бросок.	ОРУ с мячом. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
20/6	Штрафной бросок. Учебная игра	ОРУ с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. <b>Оценка техники штрафного броска.</b> Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
<b>гимнастика - 11ч.</b>					

21/1	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Упражнения со скакалкой. Ритмическая гимнастика.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.		
22/2	Прыжки через скакалку за 1 мин.	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. <b>Прыжки через скакалку за 1 мин.</b>	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы		
23/3	Строевые упражнения. Подъем переворотом.	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	Используют гимнастические упражнения для развития координации		

		Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			
24/4	Поднимание туловища за 30” из положения лежа. Подъём в упор переворотом.	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. <b>Поднимание туловища за 30” из положения лежа.</b> Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений		

25/5	Передвижение в висячем положении. Подъем в упор переворотом	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной толчком другой подъем переворотом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Используют гимнастические упражнения для развития силы. Различают предназначение каждого из видов гимнастики		
26/6	Подтягивание в висячем положении на результат.	Выполнение упражнений на технику. <b>Подтягивание в висячем положении на результат.</b>	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.		
27/7	Лазание по канату в два (м), три (д) приема	Лазание по канату в два, в три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
28/8	Прикладная гимнастика. Упражнения на повышенной опоре.	<b>Лазание по канату в два приема.</b> ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Упражнения на	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных		



		гимнастической скамейке.	координационных способностей		
29/9	Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д)	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику упражнений с гимнастической палкой, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.		
30/10	Акробатика. Кувырок в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		

31/11	Акробатика. Комбинации акробатических элементов.	Стойка на голове и руках согнув ноги. ОРУ с предметами. Разучивание акробатической комбинации.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		
-------	---	---	--	--	--

**физкультурно-оздоровительная деятельность - 1ч.**

32/2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Подведение итогов четверти. Индивидуальное домашние задание.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		
------	--	--	--	--	--

**III четверть: Физическая культура как область знаний – 1 ч, лыжная подготовка – 11 ч., баскетбол - 2ч., волейбол – 3 ч., ф/оздоровительная деятельность - 1ч.**

**Физическая культура как область знаний – 1 ч.**

33/3	Оценка эффективности занятий физической культурой	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	Закрепляют понятие «техника движений». Объясняют её особенности. Устанавливают связь с		
------	---	---	---	--	--

		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	физической подготовленностью.		
<b>Лыжная подготовка – 11 ч.</b>					
34/1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции 1,5м. Эстафеты. Игра «Гонка преследования». ОРУ.	Закрепляют правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают технику безопасности. Запоминают температурный режим.		
35/2	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход	ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1500м. Эстафеты на лыжах	Раскрывают значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.		
36/3	Оценка техники попеременного двухшажного хода	ОРУ. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Правила соревнований по лыжным гонкам.	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.		

37/4	Одновременный одношажный ход	ОРУ Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1500м. Эстафеты.	Раскрывают понятие техники лыжных ходов и правила соревнований		
38/5	Прохождение дистанции 1,5км.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1500м. Эстафеты.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		
39/6	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передачи лыжной эстафеты.		
40/7	Преодоление бугров и впадин	Прохождение дистанции 2 км Спуски в стойках. Преодоление бугров и впадин Игры «Проехать через ворота»	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		

41/8	Преодоление бугров и впадин	Прохождение дистанции 2км. Спуски в стойках. Преодоление бугров и впадин. Игры «Проехать через ворота», «Подними предмет»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
42/9	Торможение упором. Поворот махом	ОРУ. Поворот махом. Торможение упором. Игра «Смелее с горы»	Описывают технику поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
43/10	Оценка техники одновременного одношажного хода.	<b>Оценка техники одновременного одношажного хода.</b> Прохождение дистанции 2,5км. Спуски. Подъем скользящим шагом. Игры на склоне. Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лыжной подготовке.		

44/11	Прохождение дистанции 3,5 км	ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры на склоне. Развитие выносливости	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		
<b>баскетбол - 2ч.</b>					
45/7	Игровое взаимодействие двух игроков	Игровое взаимодействие двух игроков Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо после ведения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
46/8	Оценка техники взаимодействия игроков.	<b>Оценка техники взаимодействия игроков.</b> Совершенствование ловли и передачи мяча. Двухсторонняя игра 3Х3	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
<b>волейбол – 3 ч.</b>					

47/3	Верхняя прямая подача мяча	ОРУ с набивным мячом. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
48/4	Оценка техники верхней прямой подачи.	ОРУ с набивным мячом. Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощённым правилам.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
49/5	Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре.</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей		

**Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1ч.**

50/3	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Подведение итогов четверти. Индивидуальное домашнее задание.	Составляют индивидуальные комплексы физкультминуток и физкультпауз. Продумывают план двигательной недельной нагрузки.		
------	---	--	---	--	--

**IV четверть: Физическая культура как область знаний – 2 ч., волейбол - 3ч., баскетбол - 2ч., легкая атлетика – 7 ч., футбол - 2ч., физкультурно-оздоровительная деятельность - 2ч.**

**Физическая культура как область знаний – 1 час**

51/4	Оценка эффективности занятий физической культурой	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. Требования к игрокам. Основы судейства	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека		
------	---	---	---	--	--

**волейбол - 3ч.**



52/6	Волейбол. Прыжок в длину с места на результат	<b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Стойки и перемещения игрока. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
53/7	Подачи мяча. Игра по упрощённым правилам.	Стойки и перемещения игрока. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
54/8	Подачи мяча. Игра по упрощённым правилам.	<b>Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.</b> Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов		
<b>баскетбол - 2ч.</b>					

55/9	Вырывание и выбивание мяча.	Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение 5:0. Бросок в кольцо после ведения.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
56/10	Оценка техники броска в кольцо после ведения.	<b>Оценка техники броска в кольцо после ведения.</b> Игра по упрощенным правилам.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
<b>футбол - 2ч.</b>					

57/3	Удар по катящемуся мячу после подкатывания партнёром.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема после подкатывания партнёром. Сочетание приёмов: ведение-передача-удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
58/4	Сочетание технических приемов: ведение-передача-удар по воротам.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема после подкатывания партнёром. Сочетание приёмов: ведение-передача-удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
<b>легкая атлетика – 7 ч.</b>					

59/8	Бег на короткие дистанции. Бег 60м на результат	<b>Бег 60м на результат.</b> Финиширование. СБУ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		
60/9	Эстафетный бег. Зона передачи.	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		
61/10	Бег на средние дистанции	Бег 200м (д), 500м (м). Эстафеты с бегом	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		
62/11	Бег на длинные дистанции	Бег 1000м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.		

63/12	Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей		
64/13	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с 9 шагов разбега: отталкивание. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.		
65/14	Кроссовый бег	Бег 1500м по пересеченной местности. ОРУ. Развитие выносливости	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.		
<b>Физическая культура как область знаний –1 час</b>					

66/5	Организация и проведение пеших туристских походов.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.		
------	--	---	--	--	--

**физкультурно-оздоровительная деятельность - 2ч.**

67/4	Организация и проведение самостоятельных занятий ф/к	Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.		
68/5	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила.		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
8 КЛАСС**

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Основные виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				план	факт
<b>I четверть: Физическая культура как область знаний – 1ч., легкая атлетика - 7ч., баскетбол - 3ч., волейбол - 2ч., футбол - 2ч., физкультурно-оздоровительная деятельность - 1ч.</b>					
<b>Физическая культура как область знаний – 1 час</b>					
1/1	Оздоровительные системы ф/в, сп. подготовка	Оздоровительные системы ф/в, спортивная подготовка ( <i>атлетическая гимнастика</i> ). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.		
<b>Легкая атлетика – 7 часов</b>					
2/1	Инструктаж по т/б на занятиях по л/атлетике	Инструктаж по т/б на занятиях по л/атлетике. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега,		

			Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО		
3/2	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции, <i>финиширование.</i>	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО		
4/3	Бег 60м на результат.	Бег на короткие дистанции. <b>Бег 60м на результат.</b> <i>Развитие быстроты.</i> <b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО</b>	<b>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции.</b> <b>Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при</b>		



			<b>выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО</b>		
5/4	Метание малого мяча	<i>Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-7 шагов. Равномерный 10-ти минутный бег. Развитие выносливости.</i>	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол		
6/5	Метание малого мяча на результат.	<b>Метание малого мяча на результат.</b> Правила соревнований по метанию. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ, СБУ.	<b>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции.</b>		
7/6	Кроссовый бег.				

8/7	Кроссовый бег. Бег 2км на результат.	<i>Бег 2000м по пересечённой местности.</i> Развитие выносливости. ОРУ, СБУ. <b>Бег 2000м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.</b>	<b>Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО</b>		
<b>Спортивные игры. Футбол – 2 ч., баскетбол - 3 ч., волейбол – 2 ч.</b>					
<b>Футбол – 2 ч</b>					
9/1	Т/б на уроках спортивных игр. Футбол. Удар по летящему мячу	<i>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема.</i> ОРУ в движении. Игра мини-футбол.	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях		
10/2	Бег 30м на результат. Футбол.	Ведение с пассивным и активным сопротивлением	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,		

		защитника. <i>Игра мини-футбол. Бег 30м на результат.</i>	ориентированных на развитие скоростной выносливости. Умение использовать игры в игровой и соревновательной деятельности		
<b>баскетбол - 3 ч.</b>					
11/1	Перемещения, сочетание технических приемов.	<i>Техника безопасности на уроках по сп. играм. Передачи мяча на месте.</i> Развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
12/2	Бросок одной рукой с сопротивлением	Бросок мяча одной рукой от плеча с места, с сопротивлением. <i>Учебная игра.</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
13/3	Оценка техники броска одной рукой.	Передачи мяча различными способами в парах, в движении с пассивным сопротивлением игрока. <b>Оценка техники броска одной рукой.</b> Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности		
<b>волейбол – 2ч.</b>					

14/1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ, ОРУ с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Учебная игра волейбол	<b>Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола.</b> <b>Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности.</b> <b>Владение техническими приёмами в волейболе</b>		
15/2	Волейбол. Прыжок в длину с места на результат.	ОРУ с мячами. Челночный бег с касанием линий нападений. Передача двумя руками сверху, снизу в парах. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b>	Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации. <b>Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.</b>		
<b>Ф/оздоровительная деятельность – 1ч.</b>					

16/1	Современные оздоровительные системы ф/воспитания	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания (атлетическая гимнастика).</i> Подведение итогов четверти. Индивидуальное домашнее задание.	<b>Формирование ответственного отношения к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</b>		
<b>II четверть: Физическая культура как область знаний – 1ч., баскетбол – 3 часа., гимнастика - 11ч., физкультурно-оздоровительная деятельность - 1ч.</b>					
<b>Физическая культура как область знаний – 1ч.</b>					
17/2	Оздоровительные системы ф/воспитания.	Современные системы ф/в (шейпинг). Правила страховки при выполнении акробатических упражнений.	<b>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</b>		
<b>Баскетбол – 3 часа.</b>					

18/4	Штрафной бросок. Учебная игра	ОРУ с мячом. <i>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.</i> Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку		
19/5	Штрафной бросок. Учебная игра	ОРУ с мячом. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. <i>Штрафной бросок.</i> Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
20/6	Штрафной бросок. Учебная игра	ОРУ с мячом. <i>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.</i> Штрафной бросок. Учебная игра.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
<b>Гимнастика - 11ч.</b>					
21/1		<i>Техника безопасности на уроках гимнастики.</i>			

	Т/безопасности на уроках гимнастики	Правила страховки во время выполнения упражнений. Развитие гибкости. Ритмическая гимнастика.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике		
22/2	Элементы единоборств. Акробатика.	<i>Ритмическая гимнастика.</i> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Мост и поворот в упор стоя на правом колене, левую назад (д).	Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике. Умение выполнять страховку при выполнении акробатических упражнений.		
23/3	Элементы единоборств. Поднимание туловища за 30с на результат.	Ритмическая гимнастика. <b>Поднимание туловища за 30с на результат.</b>	<b>Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО.</b>		

24/4	Акробатика. Длинный кувырок (м), перекатом назад, стойка на лопатках (д).	<i>Акробатика для мальчиков:</i> длинный кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках. <i>Акробатика для девочек:</i> кувырок вперед, кувырок назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.		
25/5	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку за 1 мин на результат.	Строевые упражнения. <b>Прыжки через скакалку за 1 мин на результат.</b>	Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма		
26/6	Висы и упоры: Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д)	Подъем разгибом в сед ноги врозь, завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой	<b>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</b>		



		на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, соскок (д).	<b>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</b>		
27/7	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	<b>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</b> Развитие силовых способностей	<b>Повышение уровня личной физической подготовленности</b> <b>Умение работать индивидуально и в группе;</b>		
28/8	Прикладные упражнения Лазание по канату в два приема (м)	Лазание по канату в два, в три приема. ОРУ с предметами. Развитие гибкости.	<b>Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их;</b> <b>умение взаимодействовать с учителем и со</b>		

			<b>сверстниками в процессе развития физических качеств</b>		
<b>29/9</b>	Прикладные упражнения. Подтягивание в висе на результат.	<b>Подтягивание в висе на результат.</b> Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.		
<b>30/10</b>	Прикладные упражнения. Опорный прыжок	Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки).	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Овладение основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах		

31/11	Опорный прыжок. Наклон вперед из положения сед на результат.	<i>Опорный прыжок</i> , согнув ноги через козла в длину (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки). <b>Наклон вперед из положения сед на результат.</b>	Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах		
<b>физкультурно-оздоровительная деятельность - 1ч.</b>					
32/2	Современные системы ф/воспитания	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных (шейпинг). Подведение итогов четверти. Индивидуальное домашние задание.	Овладение комплексами адаптивной физической культуры.		
<b>III четверть: Физическая культура как область знаний – 1 ч, лыжная подготовка – 11 ч., баскетбол - 2ч., волейбол – 3 ч., ф/оздоровительная деятельность - 1ч.</b>					
<b>Физическая культура как область знаний – 1 ч</b>					
33/3	Современные системы физического воспитания	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка (калланетика).	<b>Владение знаниями о оздоровительной системы физического воспитания и о спортивной подготовке.</b>		

<b>лыжная подготовка – 11 ч.</b>					
<b>34/1</b>	Т/б на уроках лыжной подготовки.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение 25 мин.	Закрепляют правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают технику безопасности. Запоминают температурный режим.		
<b>35/2</b>	Попеременный и одновременный двухшажный ход	ООХ, ОДКХ. <i>Массовый старт.</i> Непрерывное передвижение 25 мин.	Раскрывают значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.		
<b>36/3</b>	Классические ходы. Массовый старт	ООХ, ОДКХ. Массовый старт. <i>Непрерывное передвижение 25 мин.</i>	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.		
<b>37/4</b>	Оценка техники ООХ (стартовый вариант).	<b>Оценка техники ООХ (стартовый вариант).</b> Лыжные эстафеты	Выполняют контрольные упражнения Раскрывают понятие техники лыжных ходов и правила соревнований		
<b>38/5</b>	Оценка техники ПДХ.	<b>Оценка техники ПДХ.</b> Использование ходов в зависимости от рельефа	Выполняют контрольные упражнения Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при		

			решении задач физической и технической подготовки.		
39/6	Спуски и подъемы. Спуск с изменением стоек.	<i>Спуск с изменением стоек,</i> подъем скользящим шагом. Преодоление неровностей рельефа.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		
40/7	Оценка техники спуска с изменением стоек.	<b>Оценка техники спуска с изменением стоек.</b>	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лыжной подготовке.		
41/8	Поворот переступанием в движении.	Поворот переступанием в движении, торможение «плугом»	Описывают технику поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
42/9	Оценка техники поворота переступанием в движении	<b>Оценка техники поворота переступанием в движении,</b> торможения «плугом»	Выполняют контрольные упражнения.		
43/10	Прохождение дистанции 3,5 км.	ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры на склоне. Развитие выносливости	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		
44/11	Прохождение дистанции на	<b>Прохождение дистанции на</b>	Выполняют контрольные упражнения. Осуществляют		

	результат 2 км (д), 3км (м)	<b>результат.</b> Соревнования на дистанцию 2 км (д), 3км (м)	самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		
<b>баскетбол - 2ч.</b>					
45/7	Баскетбол. Игровое взаимодействие трех игроков	<i>Игровое взаимодействие трех игроков</i> Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо после ведения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
46/8	Оценка техники взаимодействия игроков	<b>Оценка техники взаимодействия игроков.</b> Совершенствование ловли и передачи мяча. Двухсторонняя игра ЗХЗ	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
<b>волейбол – 3 ч.</b>					
47/3	Волейбол. Верхняя прямая подача	ОРУ с набивным мячом. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
48/4	Оценка техники верхней прямой подачи.	ОРУ с набивным мячом. <b>Оценка техники верхней прямой подачи.</b> Игра	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		

		по упрощённым правилам.			
49/5	Сгибание и разгибание рук в упоре на результат	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре на результат.</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей		
<b>ф/оздоровительная деятельность - 1ч.</b>					
50/3	Современные системы физического воспитания	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем (калланетика). Подведение итогов четверти. Индивидуальное домашнее задание.	Освоение комплекса упражнений для оздоровления (калланетика)		
<b>IV четверть: Физическая культура как область знаний – 2 ч., волейбол - 3ч., баскетбол - 2ч., легкая атлетика – 7 ч., футбол - 2ч., физкультурно-оздоровительная деятельность - 2ч.</b>					
<b>Физическая культура как область знаний – 1 час</b>					
51/4	Современные системы физического воспитания	Адаптивная физическая культура, цели и задачи АФК. Инструктаж по технике	Овладение комплексами адаптивной физической культуры.		

		безопасности на уроках спортивных игр. Требования к игрокам.			
<b>волейбол - 3ч.</b>					
52/6	Волейбол. Прыжок в длину с места на результат.	<b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол. Требования к игрокам.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
53/7	Оценка техники приёма – передач в стойке игрока.	<b>Оценка техники приёма – передач в стойке игрока.</b> Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
54/8	Волейбол. Челночный бег на результат	<b>Челночный бег на результат.</b> Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар). Двухсторонняя игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов		
<b>баскетбол - 2ч.</b>					



55/7	Баскетбол. Двухсторонняя игра	Двухсторонняя игра ЗХЗ.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
56/8	Оценка техники штрафного броска	<b>Оценка техники штрафного броска.</b> Двухсторонняя игра ЗХЗ.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
<b>легкая атлетика – 7 ч.</b>					
57/8	Бег на короткие дистанции. Бег 60м на результат.	<b>Бег 60м на результат.</b> Финиширование. Эстафеты с бегом СБУ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		

58/9	Бег с препятствиями. Эстафетн. бег.	Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		
59/10	Бег на длинные дистанции	Бег 1500м (д), 3000м (ю). Развитие выносливости	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.		
60/11	Барьерный бег	Бег с преодолением препятствий. Чередование способов передвижения. Спортивные игры.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		
61/12	Метание малого мяча	<b>Метание теннисного мяча с 9-11 шагов на результат.</b> Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей		
62/13	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: отталкивание. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.		
63/14	Кроссовый бег	Бег 2000м по пересеченной	Измеряют результаты, помогают их оценивать и		

		местности. ОРУ. Развитие выносливости	проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.		
<b>футбол - 2ч.</b>					
64/3	Футбол. Бег 30м на результат	<b>Бег 30м на результат.</b> Сочетание приёмов: ведение-передача-удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
65/4	Футбол. Оценка сочетания технических приёмов	Удар с разбега по мячу, удары по воротам. Оценка техники приёмов: ведение- передача – удар по воротам. Игра мини- футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
<b>Физическая культура как область знаний – 1 час</b>					
66/5	Современные системы ф/воспитания	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Осваивают взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.		
<b>физкультурно-оздоровительная деятельность - 2ч</b>					

67/4	Современные системы ф/воспитания	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, АФК. Подбор и составление индивидуальных комплексов упражнений.	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.		
68/5	Основы туристкой подготовки	Основы туристкой подготовки Правила безопасного поведения в лесу, на водоемах. Подведение итогов года. Индивидуальные домашние задания на лето.	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС**

№ урок а	Тема урока	Содержание урока	Основные виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				план	факт
<b>I четверть: Физическая культура как область знаний – 1ч., легкая атлетика - 8ч., футбол - 3ч., волейбол – 3ч., физкультурно-оздоровительная деятельность - 1ч.</b>					
<b>Физическая культура как область знаний – 1час</b>					
1/1	Оздоровительные системы ф/в, спец. подготовка	Оздоровительные системы ф/в, спортивная подготовка <i>(атлетическая гимнастика)</i> . Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.		
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>					
2/1	Инструктаж по т/б на занятиях по л/атлетике	Инструктаж по т/б на занятиях по л/атлетике. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта,		

3/2	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции, <i>финиширование</i> .	бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО		
4/3	Бег 60м на результат.	Бег на короткие дистанции. <b>Бег 60м на результат.</b> <i>Развитие быстроты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО</i>	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.  Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции.		
5/4	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<i>Прыжок в длину с разбега.</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. <i>Разбег.</i>	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО		
6/5	Метание малого мяча	<i>Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-7 шагов.</i> Равномерный 10-ти минутный бег. Развитие выносливости.			

7/6	Метание малого мяча на результат.	<b>Метание малого мяча на результат.</b> Правила соревнований по метанию. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ, СБУ.	Умение выполнять метание мяча на дальность, бег.		
8/7	Барьерный бег.	<i>Барьерный бег. Эстафетные бег (зона передачи).</i> ОРУ, СБУ.	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО		
9/8	Кроссовый бег. Бег 2км на результат.	<i>Бег 2000м по пересечённой местности.</i> Развитие выносливости. ОРУ, СБУ. <b>Бег 2000м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.</b>			
<b>Футбол – 3 часа</b>					
10/1	Т/б на уроках спортивных игр. Футбол.	<i>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.</i> ОРУ в движении. Игра мини-футбол.	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их.		
11/2	Футбол. Удар по летящему мячу	<i>Удар по летящему мячу средней частью подъема.</i> ОРУ в движении. Игра мини-футбол.	Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях		

12/3	Двухсторонняя игра.	Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств, <i>Развитие коллективного взаимодействия в игровых и соревновательных ситуациях.</i> ОРУ, СБУ.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости.		
------	---------------------	--	---	--	--

<b>Волейбол – 3 часа</b>					
13/1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ, ОРУ с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Учебная игра волейбол	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности.		
14/2	Прием и передача мяча снизу двумя руками	ОРУ с мячами. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху, в парах. Правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей	Владение техническими приёмами в волейболе  Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации		
15/3	Волейбол. Прыжок в длину с места на результат.	ОРУ с мячами. Челночный бег с касанием линий нападения. Передача двумя руками сверху, снизу в парах.	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.		



<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b>					
16/1	Современные оздоровительные системы ф/воспитания	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания (атлетическая гимнастика).</i> Подведение итогов четверти. Индивидуальное домашнее задание.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.		
<b>II четверть: Физическая культура как область знаний – 1ч., гимнастика - 11ч., баскетбол – 3ч., физкультурно-оздоровительная деятельность - 1ч.</b>					
<b>Физическая культура как область знаний – 1 час</b>					
17/2	Оздоровительные системы ф/воспитания.	Современные системы ф/в (шейпинг). Правила страховки при выполнении акробатических упражнений.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 11 часов</b>					
18/1	Т/безопасность и на уроках гимнастики	<i>Техника безопасности на уроках гимнастики.</i> Правила страховки во время выполнения упражнений. Развитие гибкости. Ритмическая гимнастика.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах.		

19/2	Акробатика. Кувырок назад. Мост.	<i>Ритмическая гимнастика.</i> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Мост и поворот в упор стоя на правом колене, левую назад (д).	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей		
20/3	Поднимание туловища за 30с на результат.	Ритмическая гимнастика. <b>Поднимание туловища за 30с на результат.</b>	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО.		
21/4	Акробатика. Длинный кувырок (м), перекатом назад, стойка на лопатках (д).	<i>Акробатика для мальчиков:</i> длинный кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках. <i>Акробатика для девочек:</i> кувырок вперед, кувырок назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма		
22/5	Строевые упражнения. Акробатика	<i>Строевые упражнения.</i> Выполнение команд: «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота налево!». ОРУ со скакалкой. <i>Стойка на голове и руках согнув ноги.</i>			

23/6	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку за 1 мин на результат.	Строевые упражнения. <b>Прыжки через скакалку за 1 мин на результат.</b>	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Формирование		
24/7	Кувырком вперед стойка на лопатках (м). Перекатом назад – полушпагат (д).	Акробатика для мальчиков: длинный кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках. Акробатика для девочек: кувырок вперед, кувырок назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. <i>Разучивание акробатической комбинации.</i>	ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности. Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств		

25/8	Висы и упоры: Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д)	Подъем разгибом в сед ноги врозь, завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, соскок (д).	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.  Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма		
26/9	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	<b>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</b> Развитие силовых способностей			
27/10	Прикладные упражнения Лазание по канату в два приема (м)	Лазание по канату в два, в три приема. ОРУ с предметами. Развитие гибкости.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.		
28/11	Прикладные упражнения. Подтягивание	<b>Подтягивание в висе на результат.</b> Переноска партнера вдвоем на руках.	Овладение основами		

	в висе на результат.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО</i>	технических действий в выполнении полосы препятствий		
<b>Баскетбол – 3 часа</b>					
<b>29/1</b>	Перемещения, сочетание технических приемов.	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Передачи мяча на месте. Развитие координационных способностей.	Умение соблюдать технику безопасности на уроках баскетбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в баскетболе.		
<b>30/2</b>	Оценка техники броска одной рукой.	Передачи мяча различными способами в парах, в движении с пассивным сопротивлением игрока. Оценка техники броска одной рукой. Учебная игра.			
<b>31/3</b>	Баскетбол. Двухсторонняя игра	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Сочетание технических приемов.			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b>					

32/2	Современные системы ф/воспитания	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем (шейпинг). Подведение итогов четверти. Индивидуальное домашние задание.	Овладение комплексами адаптивной физической культуры.		
<b>III четверть: Физическая культура как область знаний – 1 ч., л/ подготовка – 12 ч., волейбол – 4 ч., ф/оздоровительная деятельность - 1ч.</b>					
<b>Физическая культура как область знаний – 1 час</b>					
33/3	Современные системы физического воспитания	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Владение знаниями о системе физического воспитания. Умение самостоятельно осуществлять спортивную подготовку.		
<b>Лыжная подготовка – 12 часов</b>					
34/1	Т/б на уроках лыжной подготовки.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение 25 мин.	Раскрывают значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, работы основных систем организма и для развития физических способностей.		
35/2	Попеременный и одновременный двухшажный ход	ООХ, ОДКХ. <i>Массовый старт.</i> Непрерывное передвижение 25 мин.		Раскрывают понятие техники лыжных ходов.	

36/3	Классические ходы. Массовый старт	ООХ, ОДКХ. Массовый старт. <i>Непрерывное передвижение 25 мин.</i>	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.		
37/4	Классические ходы. Массовый старт	ООХ, ОДКХ. Массовый старт. <i>Непрерывное передвижение 25 мин.</i>			
38/5	Спуски и подъемы. Спуск с изменением стоек.	<i>Спуск с изменением стоек, подъем скользящим шагом. Преодоление неровностей рельефа.</i>	Описывают технику спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
39/6	Спуски и подъемы. Подъем скользящим шагом	Спуск с изменением стоек, <i>подъем скользящим шагом. Преодоление неровностей рельефа. Непрерывное передвижение 25 мин.</i>		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
40/7	Преодоление неровностей рельефа.	Спуск с изменением стоек, подъем скользящим шагом. <i>Преодоление неровностей рельефа.</i>			
41/8	Оценка техники спуска с изменением стоек.	<b>Оценка техники спуска с изменением стоек.</b>	Осваивают технику поворотов, выявляя и		

42/9	Поворот переступанием в движении.	Поворот переступанием в движении, торможение «плугом»	устраняя ошибки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		
43/10	Торможение «плугом».	Поворот переступанием в движении, торможение «плугом».			
44/11	Оценка техники поворота переступанием в движении	<b>Оценка техники поворота переступанием в движении, торможения «плугом»</b>			
45/12	Прохождение дистанции на результат 2 км (д), 3км (м)	<b>Прохождение дистанции на результат.</b> Соревнования на дистанцию 2 км (д), 3км (м) <b><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО</i></b>	Осуществляют самоконтроль за состоянием организма.		
<b>Волейбол (4)</b>					
46/4	Волейбол. Верхняя прямая подача	ОРУ с набивным мячом. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение		



47/5	Оценка техники верхней прямой подачи.	ОРУ с набивным мячом. <b>Оценка техники верхней прямой подачи.</b> Игра по упрощённым правилам.	техническими приёмами в волейболе  Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации		
48/6	Сгибание и разгибание рук в упоре на результат	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре на результат.</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.		
49/7	Прямой нападающий удар после передачи партнёра.	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнёром. Учебная игра			

**Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час**

50/3	Современные системы физического воспитания	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем. Подведение итогов четверти. Индивидуальное домашнее задание.	Овладение данными комплексами упражнений.		
------	--	--	---	--	--

**IV четверть: Физическая культура как область знаний – 1 ч., волейбол – 4 ч., баскетбол - 3ч., футбол – 3 часа, легкая атлетика – 6 часов, ф/оздоровительная деятельность - 1ч.**

<b>Физическая культура как область знаний – 1 час</b>					
<b>51/4</b>	Современные системы физического воспитания	Адаптивная физическая культура, цели и задачи АФК. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Требования к игрокам.	Овладение современными системами физического воспитания.		
<b>Волейбол – 4 часа</b>					
<b>52/8</b>	Приём и передача мяча в стойке игрока. Учебная игра	<i>Стойки и перемещения игрока.</i> Приём и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощённым правилам.	Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе		
<b>53/9</b>	Оценка техники приёма – передач в стойке игрока.	<b>Оценка техники приёма – передач в стойке игрока.</b> Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации  Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.		

54/1 0	Волейбол. Челночный бег на результат	<b>Челночный бег на результат.</b> Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар). Двухсторонняя игра. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО</i>	Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе  Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.		
55/1 1	Основы судейской практики.	Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие координационных качеств.			

### Баскетбол – 3 часа

56/4	Штрафной бросок. Позиционное нападение 5:0.	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение 5:0.	Владение техникой штрафного броска в баскетболе.  Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности.		
57/5	Оценка техники штрафного броска	<b>Оценка техники штрафного броска.</b> Двухсторонняя игра 3Х3.			
58/6	Баскетбол. Двухсторонняя игра	Двухсторонняя игра 3Х3.			

### Футбол – 3 часа

59/4	Футбол. Удар по катящемуся мячу	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема после подкатывания партнёром. Сочетание приёмов: ведение-передача-удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях		
60/5	Футбол. Бег 30м на результат	<b>Бег 30м на результат.</b> Сочетание приёмов: ведение-передача-удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости.		
61/6	Футбол. Оценка сочетания технических приёмов	Удар с разбега по мячу, удары по воротам. Оценка техники приёмов: ведение-передача – удар по воротам. Игра мини-футбол.			
<b>Лёгкая атлетика – 6 часов</b>					
62/9	Бег на короткие дистанции. Бег 60м на результат.	<b>Бег 60м на результат.</b> Финиширование. Эстафеты с бегом СБУ.	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега.		

63/10	Бег с препятствиями . Эстафетный бег.	Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.  Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.		
64/11	Бег на длинные дистанции	<b>Бег 1500м (д), 3000м (ю).</b> Развитие выносливости. <b><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО</i></b>	Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение выполнять метание мяча на дальность, бег.		
65/12	Барьерный бег	Бег с преодолением препятствий. Чередование способов передвижения. Спортивные игры.	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО		
66/13	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: отталкивание. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей.			
67/14	Кроссовый бег	Бег 2000м по пересеченной местности. ОРУ. Развитие выносливости.			

**Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час**

68/4	Современные системы ф/воспитания	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, АФК. Подбор и составление индивидуальных комплексов упражнений.	Овладение данными комплексами. Умение самостоятельно подбирать упражнения для индивидуальных комплексов.		
------	----------------------------------	--	--	--	--