

Краснодарский край Успенский район с. Марьино  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №12  
с. Марьино муниципального образования Успенский район

УТВЕРЖДЕНО решением педсовета  
протокол № 1 от 31 августа 2021 года  
председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Е.В.Шундеева

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

по физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее образование  
(5-9 классы)

Количество часов 510 ч , 3 часа в неделю.

Учитель: Капустян А.В.

**Программа разработана на основе**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010 № 1897

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897» (зарегистрирован в Минюсте России 2 февраля 2016 г., регистрационный № 40937);

- приказ МИНСПОРТ РОССИИ " ОБ утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса"Готов к труду и обороне" (ГТО) от 8 июля 2014 года №575

**ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ ТРЕТЬЕГО УРОКА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОЕКТ «САМБО В ШКОЛУ» НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
(Одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.).

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

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

### **1. Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

### **2. Гражданское воспитание**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи

и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **3. Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **4. Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

### **5. Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные учебные познавательные действия:**

— проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

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

#### **Универсальные учебные коммуникативные действия:**

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

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
- **Универсальные учебные регулятивные действия:**
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом напрыгивания с последующим спрыгиванием (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

*волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

*футбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

— выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);

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

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

*волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*футбол* (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс 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 способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход на лыжах 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; технические 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);

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и вовремя активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции
- своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять основные технические действия самбо;
  - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту в гимнастике и самбо;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (гимнастика, самбо);
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

### 5 класс

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

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

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

*Модуль «Базовая физическая подготовка».*

6 класс

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений 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 руки ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазание по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину.

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

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

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

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

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

7 класс

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское

движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

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

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

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

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

8 класс

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

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

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

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

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

9 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»

**Общезначительная 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 руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики — сверстников способом «на спине»). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

**Развитие скоростных способностей.** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и

попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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

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

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

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

**Специальная физическая подготовка.** *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития

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

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

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки 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 и интервального методов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

*История и современное развитие физической культуры.*

Знания о физической культуре.

Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны.

Развитие Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Здоровый образ жизни человека. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

*Физическая культура человека*

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Режим дня и личная гигиена. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической

нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

Упражнения общей физической подготовки.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических

качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Раздел «Гимнастика»*

Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.

Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.

Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.).

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.

Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.

Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное).

Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость.

### 3. Тематическое планирование

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>5 класс (108 ч)</b>			
Знания о физической культуре (3 ч)	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: — обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; — высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Беседа с учителем. Тема «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:	1-6

	<p>основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</li> <li>— задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</li> </ul> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и его значением в жизнедеятельности современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</li> <li>— приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</li> <li>— осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на</li> </ul>	
--	---	--	--

		<p>состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала). Тема «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира;</li> <li>— излагают версию их появления и причины завершения;</li> </ul> <p>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <p>устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>	
Способы самостоятельной деятельности (4 ч)	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление	<p>Беседа с учителем. Тема «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня;</li> <li>— устанавливают связь влияния видов</li> </ul>	1-6

	<p>индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки.</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной</p>	<p>деятельности, их содержания и напряжённости на показатели работоспособности;</p> <p>— устанавливают причинно-следственную связь планирования режима дня школьника на изменения показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>Тематические занятия. Тема «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <p>— определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>- составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Тематические занятия. Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <p>— знакомятся с понятием «физическое развитие» как процессом взросления организма под влиянием наследственных программ;</p> <p>— устанавливают связь и приводят примеры влияния занятий физическими</p>	
--	--	--	--

	<p>направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом</p>	<p>упражнениями на показатели физического развития. Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата). Тема «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», их видами и возможными причинами нарушения;</li> <li>— устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья: защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения.</li> <li>— Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов). Тема «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</li> <li>— измеряют показатели индивидуального физического развития (длина и масса тела; окружность грудной клетки, осанка);</li> <li>— выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</p> <p>— заполняют таблицу индивидуальных показателей.</p> <p>Самостоятельные занятия. Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <p>— составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове;</p> <p>— самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>— составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища;</p> <p>— самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p> <p>Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные игры и развлечения с</p>	
--	--	--	--

		<p>использованием физических упражнений и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</li> <li>— устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</li> <li>— знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</li> <li>— устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</li> </ul> <p>Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала). Тема «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>запястье; на сонную артерию; в область сердца);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</li> <li>— разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.</li> </ul> <p>Мини-исследование. Тема «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка; физкультминутки; занятия по профилактике нарушения осанки; спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</li> <li>— сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</li> </ul> <p>проводят анализ нагрузок самостоятельных</p>	
--	--	--	--

		занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Самостоятельные практические занятия. Тема «Введение дневника физической культуры»: — составляют дневник физической культуры	
Физическое совершенствование (65 ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и	Рассказ учителя. Тема «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: — знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека. Индивидуальные занятия. Тема «Упражнения утренней зарядки»: — отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями; — записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике по физической культуре. Индивидуальные занятия. Тема «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:	1-6

	<p>подвижности суставов.  Упражнения на развитие координации (равновесие тела; точность движений; жонглирование малыми (теннисными) мячами).  Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений (гантелей)</p>	<p>— знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник по физической культуре;  разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий  Индивидуальные занятия. Тема «Водные процедуры после утренней зарядки»:  — закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;  — закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;  — записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник по физической культуре.  Индивидуальные занятия. Тема «Упражнения на развитие гибкости»:  — записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике по физической культуре;  разучивают упражнения на подвижность</p>	
--	--	--	--

		<p>суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одно- и разноимёнными и разноимёнными движениями руками и ногами, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Индивидуальные занятия. Тема «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— записывают в дневник по физической культуре комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</li> <li>— разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</li> <li>— составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</li> </ul> <p>Индивидуальные занятия. Тема «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</li> <li>— составляют комплекс упражнений,</li> </ul>	
--	--	--	--

		записывают регулярность его выполнения в дневник по физической культуре	
--	--	--	--

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения в кувырках вперёд и назад в группировке. Упражнения в кувырках вперёд ноги скрестно. Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение</p>	<p>Рассказ учителя. Тема «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кувырок вперёд в группировке»: — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке (материал программы НОО); — описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); — совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (материал программы НОО: перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); — определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для</p>	<p>1-6</p>
--	---	--	------------

	<p>ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>самостоятельных занятий;</p> <p>— совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; анализируют технику выполнения кувырка в группировке других учащихся, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кувырок назад в группировке»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке (материал программы НОО);</p> <p>— описывают технику выполнения кувырка назад с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</p> <p>— определяют задачи закрепления и со-</p>	
--	---	--	--

		<p>вершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</li> <li>— анализируют технику выполнения других учащихся с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кувырок вперёд ноги скрестно»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд-назад ноги скрестно;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</li> <li>— определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги скрестно;</li> </ul>	—
--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполняют кувырок вперёд ноги скрестно по фазам и в полной координации;</li> <li>— анализируют технику выполнения других учащихся с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</li> <li>— уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li> <li>— описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</li> <li>— определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</li> <li>— разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>— наблюдают технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках других учащихся, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>— уточняют технику его выполнения, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>— описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</p> <p>повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения (материал программы НОО);</p> <p>во на 90°; 4 — передвижение приставным шагом до противоположного края гимнастического бревна; 5 — прыжок вперёд-вверх толчком двумя ногами прогнувшись; 6 — мягкое приземление;</p>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне; на низком гимнастическом бревне;</li> <li>— контролируют выполнение комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Лазание и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— закрепляют и совершенствуют технику лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом (повторение материала программы НОО);</li> <li>— знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазания одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</li> <li>— разучивают лазание одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</li> </ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>— контролируют выполнение упражнения другими учащимися, сравнивают его с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</li> <li>— разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);</li> <li>— контролируют выполнение техники расхождения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	
--	--	---	--

Лёгкая атлетика	<p>Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.</p> <p>Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень</p>	<p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— закрепляют и совершенствуют технику высокого старта (повторение материала программы НОО);</li> <li>— знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</li> <li>— описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</li> <li>— поворот во время равномерного бега по учебной дистанции:</li> <li>— бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</li> </ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бег с максимальной скоростью на короткие</p>	1-6
-----------------	---	--	-----

		<p>дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта (повторение материала программы НОО);</li> <li>— разучивают стартовое и финишное ускорение;</li> <li>— бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал программы НОО);</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>— контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>в группах).</p> <p>— Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику (повторение материала предыдущих классов);</p> <p>— определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>— разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого</p>	
--	--	---	--

		<p>мяча и способами их использования для развития точности движения.</p> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</li> <li>— анализируют образец техники учителя, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li> <li>— разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>— метают малый мяч на дальность по фазам</li> </ul>	
--	--	--	--

		движения и в полной координации	
Спортивные игры. Баскетбол	<p>Упражнения игры баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</p> <p>Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой.</p> <p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</p>	<p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах на основе материала программы НОО);</li> <li>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</li> </ul>	1-6

		<p>— закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники);</li><li>— закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении по прямой (материал программы НОО);</li><li>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча по кругу и змейкой, определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</li></ul>	
--	--	--	--

		<p>— разучивают технику ведения баскетбольного мяча по кругу и змейкой.</p> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>— описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</li> <li>— разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</li> </ul>	
--	--	---	--

<p>Волейбол</p>	<p>Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча.</p> <p>Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.</p> <p>Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении</p>	<p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча (материал программы НОО);</li> <li>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</li> <li>— разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Приём и передача волейбольного мяча</p>	<p>1-6</p>
-----------------	---	--	------------

		<p>двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы (используют материал программы НОО);</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи в положении стоя на месте и в движении, определяют отличия в технике выполнения;</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах; материал программы НОО);</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах; материал программы НОО)</li> </ul>	
--	--	--	--

<p>Футбол</p>	<p>Упражнения игры футбол: удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча по прямой, по кругу и змейкой. Обводка мячом ориентиров (конусов)</p>	<p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Удар по неподвижному мячу»: — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; — закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега (материал программы НОО). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготавливаемых и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их</p>	<p>1-6</p>
---------------	--	---	------------

		<p>технического выполнения;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (материал программы НОО).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Ведение футбольного мяча»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча по прямой, по кругу, змейкой, выделяют отличительные элементы в их технике, делают выводы;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения (материал программы НОО).</p> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Обводка мячом ориентиров (конусов)»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в</p>	
--	--	---	--

		<p>технике ведения мяча змейкой и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</li> <li>— определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</li> <li>— разучивают технику обводки учебных конусов;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</li> </ul>	
<p>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (36 ч) Модуль: «Базовая</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с примерными программами модулей физической культуры, рекомендованных Министерством просвещения РФ, или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физиче-</p>	<p>1-6</p>

физическая подготовка»	оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	ской культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема «Физическая подготовка»: — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности	
<b>6 класс (102 ч)</b>			
Знания физической культуре (3 ч)	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 со-	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Возрождение Олимпийских игр»: — обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и международного олимпийского движения; — знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; — осмысливают Олимпийскую хартию как	1-6
		— осмысливают Олимпийскую хартию как	—

	<p>временности, первые олимпийские чемпионы</p>	<p>основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают их влияние на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;</li> <li>— рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.</li> </ul> <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах (1896);</li> </ul>	
--	---	--	--

		— приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями	
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)	<p>Ведение дневника учащегося 6 класса.</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.</p> <p>Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</p>	<p>Беседа с учителем. Тема «Составление дневника по физической культуре»:</p> <p>— знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника по физической культуре;</p> <p>— заполняют дневник по физической культуре в течение учебного года.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Физическая подготовка человека»:</p> <p>— знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержание (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</p> <p>— устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</p>	1-6

	<p>Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	<p>— устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Правила развития физических качеств»:</p> <p>— знакомятся с основными показателями физической нагрузки «интенсивность» и «объём», способами их дозревания во время самостоятельных занятий;</p> <p>— знакомятся с правилом регулярности и систематичности в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;</p> <p>— рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;</p> <p>— разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;</p> <p>— знакомятся с правилом доступности и индивидуализации при выборе величин</p>	
		<p>— знакомятся с правилом доступности и индивидуализации при выборе величин</p>	

		<p>физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).</p> <p>Мини-исследование. Тема «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;</li> <li>— определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;</li> <li>— знакомятся с правилом непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют их характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения само-чувствия, показатели пульса);</li> <li>— составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.</li> </ul> <p>Тематические занятия. Тема «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</li> <li>— знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);</li> <li>— проводят тестирование индивидуальных показателей физической</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</li> </ul> <p>Тематические занятия. Тема «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</li> <li>— знакомятся с правилами и способами расчёта объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;</li> <li>— разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</li> <li>— составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник по физической культуре.</p> <p>Тематические занятия (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;</li> <li>— знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения</li> </ul>	
--	--	--	--

<p>Физическое совершенствование (63 ч) Физкультура - оздоровительная деятельность</p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема «Правила безопасности мест занятий»: — повторяют ранее изученные правила техники безопасности (материал программы НОО); — углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, гигиенических правил по организации безопасного проведения занятий. Самостоятельные занятия. Тема «Упражнения для коррекции телосложения»: — определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; — отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); — разучивают комплекс упражнений,</p>	<p>1-6</p>
---	---	--	------------

		включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.	
		Самостоятельные занятия. Тема «Уп-	

		<p>ражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</li> <li>— составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;</li> <li>— разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник по физической культуре, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</li> </ul> <p>Самостоятельные занятия. Тема «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</li> <li>— составляют комплекс физкультпаузы и его разучивают (возможно, с музыкальным сопровождением);</li> <li>— включают содержание комплекса в дневник по физической культуре и</li> </ul>	
--	--	--	--

		планируют его выполнение в режиме учебного дня	
Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега, способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Упражнения и 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). Лазание по канату в три приёма	Практические занятия. Тема «Акробатическая комбинация»: — повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации (материал предыдущих классов); — разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); — составляют акробатическую разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; — контролируют выполнение опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	1-6

	<p>(мальчики). Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки)</p>	<p>Практические занятия. Тема «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке (материал предыдущих классов);</li> <li>— разучивают упражнения на гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись;</li> <li>— составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;</li> <li>— контролируют выполнение упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</li> </ul>	
		<p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Опорные прыжки»:</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>— повторяют технику ранее разученных опорных прыжков (материал 5 класса);</li> <li>— наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков, выделяют отличительные признаки и делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;</li> </ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.</p> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (материал 5 класса);</li> <li>— наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;</li> <li>— контролируют выполнение техники перемаха вперёд и назад другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>— наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;</li> <li>— описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;</li> <li>— контролируют выполнение упора ноги врозь на гимнастической перекладине другими учащимися, сравнивают его с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>— составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Практические занятия (с использованием образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Лазание по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;</li> </ul> <p>описывают технику выполнения лазания по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— контролируют выполнение техники лазания по канату другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием</p>	
--	--	---	--

		<p>иллюстраций). Тема «Упражнения ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения танцев «Галоп», «Полька», «Летка-енка» (материал предыдущих классов);</li><li>— разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (например: передвижения приставным шагом с движением рук и туловища; приседы и полуприседы с отведением одной ноги в сторону; круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);</li><li>— составляют комбинацию ритмической гимнастики из 8—10 хорошо разученных упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;</li><li>— разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.</li></ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической</p>	
--	--	--	--

		гимнастики и подборе музыкального сопровождения	
Лёгкая атлетика	<p>Беговые упражнения: старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<p>Практические занятия (с использованием образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>— описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>— наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют его фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>— описывают технику спринтерского бега,</li> </ul>	1-6

		<p>разучивают её по фазам и в полной координации;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	
		<p>— наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>— описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p> <p>— разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости</p>	

		<p>и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</p> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют его фазы и элементы, делают выводы;</li><li>— описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;</li><li>— ведут наблюдения за техникой выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li></ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	
--	--	---	--

		<p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень» (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность (материал предыдущих классов);</li><li>— наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</li><li>— разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения;</li><li>— ведут наблюдения за техникой метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</li></ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомен-</p>	
--	--	---	--

		дациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	
Волейбол	Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»: — совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол (материал предыдущих классов); — разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; — разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; — играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	1-6

Футбол	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов	<p>Практические занятия (с использованием образца учителя и иллюстративного материала). Тема «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол (материал предыдущих классов);</li> <li>— знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</li> <li>— описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;</li> <li>— разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>— совершенствуют технику передачи ка-</li> </ul>	1-6

		<p>тящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</li> <li>— играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.</li> </ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</p>	
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (36 ч)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с примерными программами модулей физической культуры, рекомендованных Министерством просвещения РФ, или рабочими программами по базовой	1-6

<p>Модуль: «Базовая физи- ческая подготовка»</p>	<p>национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>физической подготовке, разрабо- танными учителями физической культу- ры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема «Физическая подготовка»: — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы ба- зовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показате- лях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>1-6</p>
<p><b>7 класс (102 ч)</b></p>			
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Зарождение олимпийского движе- ния в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физическо- го воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характери- стика основных этапов развития. Выдающиеся советские и россий-</p>	<p>Коллективное обсуждение (подготовка проектов и презентаций). Тема «Зарождение олимпийского движения». Темы проектов: — «А. Д. Бутовский как инициатор раз- вития олимпийского движения в царской России»; — «Первый Олимпийский конгресс и его историческое значение для</p>	<p>1-6</p>

	<p>ские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности со- временного человека</p>	<p>развития олимпийского движения в мире и царской России»; — «Участие российских спортсменов на Пятых Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; — «Первая Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России».</p> <p>Коллективное обсуждение (подготовка проектов и презентаций). Тема «Олимпийское движение в СССР и современной России». Темы проектов:</p> <p>— «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; — «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; — «История летних Олимпийских игр в Москве»; — «История зимних Олимпийских игр в Сочи».</p> <p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема</p>	
--	--	---	--

		<p>«Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</li> <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> <li>— обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.</li> </ul> <p>Беседа с учителем (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 своего жизненного опыта</li> </ul>	
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	<p>Ведение дневника по физической культуре в 7 классе.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.</p> <p>Двигательные действия как основа технической подготовки, понятия двигательного умения и двигательного навыка.</p> <p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.</p>	<p>Беседа с учителем. Тема «Ведение дневника по физической культуре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— составление и правила заполнения дневника по физической культуре в течение учебного года.</li> </ul> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Понятие «техническая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют её значение в жизни человека и его</li> </ul>	1-6

	<p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кет-ле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой</p>	<p>профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</p> <p>— изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение» и «двигательный навык»:</p> <p>— осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь</p>	
--	---	---	--

		<p>между двигательными действиями и физическими упражнениями;</p> <p>— знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные её проявления, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</p> <p>— устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>— осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и</p>	
--	--	---	--

		<p>навыка.</p> <p>Тематические занятия (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 и 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> </ul>	
--	--	--	--

		<p>— проводят оценивание техники разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <p>— рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</p> <p>— приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;</p> <p>— анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);</p>	
--	--	---	--

		<p>— разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному»; «от известного к неизвестному»; «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Беседа с учителем. Тема «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <p>— знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;</p> <p>— определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике по физической культуре.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Составление плана занятий по</p>	
--	--	--	--

		<p>технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке (материал 6 класса);</li> <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>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини-докладов, презентаций). Тема «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке,</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>местам активного отдыха в лесопарках; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения;</p> <p>— анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажёрным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения;</p> <p>— изучают гигиенические правила планирования содержания занятий на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <p>— знакомятся со способами и диагно-</p>	
--	--	---	--

		<p>стическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	
--	--	--	--

		консультации с учителем)	
Физическое совершенствование (64 ч) 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	Самостоятельные занятия. Тема «Упражнения для коррекции телосложения»: — знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; — разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); — измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); — определяют мышечные группы для их направленного развития, отбирают необходимые упражнения; — составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; — планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с	1-6

		<p>помощью измерения частей тела</p> <p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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) режимах;</li> <li>— составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</li> <li>— разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня</li> </ul>	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений, с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	<p>Практические занятия. Тема «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— составляют акробатическую комбинацию из хорошо ранее освоенных упражнений и добавляют</li> </ul>	1-6

Гимнастика с основами акробатики	<p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).</p> <p>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)</p>	<p>упражнения из новой комбинации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</li> <li>— ведут наблюдения за выполнением технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Практические занятия. Тема «Акробатические пирамиды»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;</li> <li>— анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;</li> <li>— разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (совместное обучение в парах и тройках).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использова-</p>	
			—

		<p>нием образца учителя, 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 (6—8 упражнений).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для</p>	
--	--	---	--

		<p>самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Лазание по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— повторяют и закрепляют технику лазания по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>— наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в два приёма, обсуждают фазы его выполнения и сравнивают их с техникой лазания в три приёма;</li> <li>— определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>— составляют план самостоятельного обучения лазанию по канату в два</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</p> <p>— ведут наблюдение и контролируют технику выполнения лазания по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанию по канату в два приёма.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения степ-аэробики»:</p> <p>— просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</p> <p>— составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса,</p>	
--	--	--	--

		<p>определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p> <p>— подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, раз-учивают комплекс под контролем частоты пульса</p>	
Лёгкая атлетика	<p>Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бег с преодолением препятствий»:</p> <p>— наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом наступания, определяют основные фазы движения и их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>— описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p>	1-6

		<p>наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки(препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— описывают технику выполнения пре- одоления препятствия через гимнастическую скамейку способом прыжкового бега, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li><li>— контролируют выполнение техники прыжкового бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий</p>	
--	--	--	--

		<p>способом наступания на препятствие и способом прыжкового бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Эстафетный бег»:</li> <li>— наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>— описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</li> <li>— разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>— контролируют выполнение техники эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.</p> <p>Практические занятия (с использованием учебного материала 5—6 классов). Тема «Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполняют прыжки с постепенным повышением результата (высоты и длины прыжка);</li> <li>— анализируют и контролируют технику выполнения прыжков другими учащимися, выявляют ошибки и объясняют способы их устранения (работа в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Консультируются с учителем по подбору подводящих и подготовительных упражнений для</p>	
--	--	---	--

		<p>самостоятельных занятий прыжковой подготовкой.</p> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 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;</li> <li>— анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.</li> <li>— Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по</li> </ul>	
--	--	--	--

		использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	
Спортивные игры. Баскетбол	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Ловля мяча после отскока от пола»: — наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; — составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). Тема	1-6

		<p>«Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (материал 6 класса);</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 её освоения по фазам и в полной координации;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для</p>	
--	--	--	--

		<p>самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.</p> <p>Практические занятия (с использованием образца учителя, 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 (материал 5—6 классов);</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 руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>— планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам в полной координации; ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>	
--	--	--	--

Волейбол	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) пере- дачи за голову	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, 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>— ведут наблюдения за техникой выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	1-6
----------	--	---	-----

		<p><i>Учебный диалог.</i> 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 образца учителя, иллюстративного материала). Тема «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают вы-воды;</p> <p>— разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p>	
--	--	---	--

		<p>— разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>	
--	--	---	--

<p>Футбол</p>	<p>Средние и длинные передачи футбольного мяча. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием образца учителя, 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 и с 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 игроков</li> </ul>	<p>1-6</p>
---------------	---	--	------------

		<p>при выполнении углового удара;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</li> <li>— знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</li> <li>— разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</li> <li>— совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
--	--	--	--

<p><i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</i> (36 ч) Модуль «Базовая физическая подготовка»</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 программами модулей физической культуры, рекомендованных Министерством просвещения РФ, или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема «Физическая подготовка»: — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>1-6</p>
---	---	--	------------

8 класс (108 ч)			
Знания о физической культуре (3 ч)	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><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры»;</li> <li>— «Спортивно-ориентированное направление физической культуры»;</li> <li>— «Прикладно-ориентированное направление физической культуры».</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— анализируют и осмысливают</li> </ul>	1-6

		<p>понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>— анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>— готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой со всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных</p>	
--	--	--	--

		<p>учащимися). Тема «Адаптивная физическая культура»: анализируют и осмысливают</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— понятие «адаптивная физическая культура», её цели и задачи, 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>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</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 самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Коррекция нарушения осанки»: — изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; — измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; — планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. <i>Учебный диалог.</i> Консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки</p>	<p>1-6</p>
---	--	--	------------

	<p>тренированных занятий</p>	<p>его упражнений.</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 с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>— подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. <i>Учебный диалог.</i></li> </ul> <p>Консультация с учителем по</p>	
--	------------------------------	---	--

		<p>составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. <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 контроля по частоте пульса (материал 6 класса);</li> </ul> <p>знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической под-</p>	
--	--	---	--

		<p>готовкой, выделяют различия и делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— составляют план спортивной подготовки на месячный цикл с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li> <li>— составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месячный цикл и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»:</p>	
--	--	--	--

		<p>— знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</p> <p>— знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>— знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную</p>	
--	--	---	--

		<p>дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты 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; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями</li> </ul>	
--	--	--	--

		физкультминутки	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики</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</p>	<p>Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений): — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине (материал</p>	1-6

	<p>в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).</p> <p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической</p>	<p>6—7 классов);</p> <p>— знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</p> <p>— разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации: и.п. — упор стоя:</p> <p>1 — толчком обеими ногами подъём переворотом в упор; 2 — перемах правой ногой в упор верхом;</p> <p>3 — перемах левой ногой в упор сзади; 4 — спад назад в вис согнувшись;</p> <p>5 — перехват левой ногой внутрь, вис завесом на правой ноге;</p> <p>6 — вторым махом завесом на правой ноге подъём в упор верхом;</p> <p>7 — перемах правой ногой назад в упор;</p> <p>8 — махом назад соскок с</p>	
--	---	---	--

	гимнастики (девушки)	<p>поворотом на 90°;</p> <p>— составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>— контролируют выполнение упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях» (5—6 упражнений):</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных</p>	
--	----------------------	---	--

		<p>упражнений на параллельных брусьях (материал 7 класса);</p> <p>— знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</p> <p>— разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации: и.п. — толчком двумя ногами, вскок в упор на концах жердей:</p> <p>1 — размахивание в упоре, махом вперёд сед ноги врозь;</p> <p>2 — перехват руками вперёд;</p> <p>3 — сгибая руки и опираясь на них кувырок вперёд в сед, ноги врозь;</p> <p>4 — перемах внутрь;</p> <p>5 — передвижение в упоре на руках вперёд прыжками до конца жердей;</p> <p>6 — махом назад соскок влево прогнувшись с хватом рукой о жердь;</p>	
--	--	---	--

		<p>— составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>— контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p> <p>— знакомятся с понятием «вольные</p>	
--	--	---	--

		<p>упражнения» как упражнения спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений: кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др. (материал 5—6 классов);</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений (материал 5—7 классов);</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики (материал 7 класса);</li> <li>— составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</p> <p>— разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>	
--	--	---	--

Лёгкая атлетика	<p>Легкоатлетические упражнения: кроссовый бег.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в дисциплинах лёгкой атлетики.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие и средние дистанции.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятием «кроссовый бег» как вид лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</li> <li>— знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);</li> <li>— сравнивают их технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</li> <li>— разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют бег в полной координации;</li> <li>— разучивают подводящие упражнения к освоению техники</li> </ul>	1-6

	комплекса ГТО в технических дисциплинах: прыжки и метание спортивного снаряда	бега по наклонному склону, выполняют бег в полной координации. Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:	
		— закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (материал 6—7 классов);	
		— контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); — знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом	

		<p>«прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;</li> <li>— разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>— контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись для самостоятельных занятий.</p> <p>Беседа с учителем (с использованием</p>	
--	--	---	--

		<p>иллюстративного материала). Тема «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с основными разделами положения о соревнованиях, правилами допуска к их участию и оформления необходимых документов;</li> <li>— знакомятся с правилами соревнований по беговым и технически дисциплинам (5-я ступень комплекса);</li> <li>— тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</li> </ul> <p>Самостоятельные индивидуальные занятия (с использованием ранее изученного материала, тематических статей и видеороликов из Интернета). Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проводят исходное тестирование и</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают</p> <p>«ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения технике физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</li><li>— составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li></ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <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> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по выбору состава физических</p>	
--	--	---	--

		<p>упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.</p> <p>Самостоятельные индивидуальные занятия. Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают</li></ul> <p>«ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения технике физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической</li></ul>	
--	--	--	--

		<p>подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>— развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> <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</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.</p> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>	
Спортивные игры. Баскетбол	<p>Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</p> <p>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</p> <p>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</p>	<p>Практические занятия (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 (материал 7 класса);</li> <li>— знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.</li> </ul>	1-6

		<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу (материал 6—7 классов);</li> <li>— знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>— разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</li> <li>— знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>— разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу</li> </ul>	

		<p>(обучение в парах).</p> <p>Практические занятия (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 (материал 6—7 классов);</li> <li>— знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>— описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их выполнения, разучивают бросок по фа- зам</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>и в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <p>— знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют</p>	
--	--	---	--

		<p>фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</li> <li>— контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>— совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Консультации с учите-</p>	
--	--	--	--

		лем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий	
Волейбол	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении	<p>Практические занятия (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</li> </ul>	1-6
			—
			—

		<p>удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Учебный диалог. Методические рекомендации учителя по самостоятельному решению задач разучивания прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и за-крепления.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <p>— знакомятся с образцом техники</p>	
--	--	--	--

		<p>блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы об их технической сложности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— формулируют задачи обучения и планируют последовательность их 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 с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Тактические действия в игре»</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>волейбол»:</p> <p>— знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игрока передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p> <p>— Учебный диалог. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</p>	
Футбол	<p>Правила игры в мини-футбол. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <p>— знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, воз-</p>	1-6

	<p>подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия игроков в футболе</p>	<p>можными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <p>— разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</p> <p>— знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <p>— разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); — играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	
--	--	---	--

<p>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (36 ч) Модуль «Базовая физическая подготовка»</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 программами модулей физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 программ модулей 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>1-6</p>
<p><b>9 класс (108ч)</b></p>			

Знания о физической культуре (3 ч)	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p>Коллективная дискуссия (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 несовместимы с вредными привычками?</li> <li>— Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни? Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема «Пешие туристские подходы»:</li> </ul> <p>— обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношение к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристских</p>	<p>1-6</p> <p>—</p> <p>—</p>
------------------------------------	---	--	------------------------------

		<p>походах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают вопросы организации и задач этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</li> <li>— знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристской палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивака.</li> </ul> <p>Коллективное обсуждение. Тема «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают её цели и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность занятий для</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>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>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>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</p>	<p>Тематическое занятие. Тема «Восстановительный массаж»:          — знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);          — знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;          — разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание; разминание; растирание (обучение в парах);          — составляют конспект процедуры</p>	<p>1-6</p>
---	--	--	------------

		восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.	—
		<p>Тематическое занятие. Тема «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами: снятие психического напряжения, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.;</li> <li>— знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</li> </ul> <p>Мини-исследование. Тема «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы об их предназначении и</li> </ul>	—

		<p>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; проба с 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> <p>Тематическое занятие (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с наиболее</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>распространёнными травмами во время самостоятельных занятий и характерными их признаками: ушибы; потёртости; вывихи; судороги мышц; обморожение; тепловой и солнечный удары;</p> <p>— знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</p> <p>— наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и разучивают их (обучение в группе);</p> <p>— контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	
<p>Физическое совершенствование (64 ч) Физкультурно-</p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема «Занятия физической культурой и режим питания»:</p>	1-6

оздоровительная деятельность	снижения избыточной массы тела.		
	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	<p>— знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают его связь с регулярными занятиями физической культурой и спортом;</p> <p>— знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</p> <p>— знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p>	—

		<p>— знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</p> <p>— знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его; включают в режим учебного дня и учебной недели. Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <p>— составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и избыточной массы тела, разрабатывают</p>	
--	--	---	--

		процедуры закаливания организма (материал 5—8 классов); включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и их разучивают	
Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с		1-6

	<p>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).  Чирлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>		

		<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Длинный кувырок с разбега»:</p> <p>— изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в его</p>	

		<p>выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</li> <li>— разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Практические занятия (с использо-</p>	

		<p>ванием 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 ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в выполнении;</li> <li>— анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</li> <li>— разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Консультации</p>	
--	--	--	--

		<p>учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувьрка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема</p> <p>«Акробатическая комбинация»:</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>— ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувьрка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Консультации</p>	
--	--	---	--

		<p>учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема</p> <p>«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</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>полной координации;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения размахивания другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Консультации учителя по обучению технике размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема</p> <p>«Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <p>— изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения соскока другими</p>	
--	--	---	--

		<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема</p> <p>«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>— ведут наблюдения за техникой выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной</p>	
--	--	--	--

		<p>гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Практические занятия (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</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>	
--	--	--	--

		<p>— составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и её разучивают (10—12 элементов и упражнений).</p> <p>Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</p> <p>— наблюдают и анализируют технику</p>	
--	--	--	--

		<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>— ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема</p>	
--	--	--	--

		<p>«Упражнения чирлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с чирлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, его историей и содержанием, правилами соревнований;</li> <li>— отбирают упражнения, анализируют технические их сложности, составляют композицию чирлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая связки);</li> <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>Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции,</p>	
--	--	---	--

		распределению упражнений между участниками группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом	
Лёгкая атлетика	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с</p>	1-6

		<p>использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в метании спор- тивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <p>— рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); — ведут наблюдения за техникой выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлага- ют способы их устранения (обучение в группах)</p>	
Спортивные игры. Баскетбол	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, при- ёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	<p>Практические занятия (с использо- ванием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <p>— рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приё- мах и бросках</p>	1-6

		<p>мяча на месте, в прыжке и после ведения;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>— совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <p>играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	
Волейбол	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении,</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в волейболе»: — рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника,</p>	1-6

	удары и блокировка	<p>приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</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>	
--	--------------------	---	--

Футбол	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>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, ударе и блокировке;</li> <li>— ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</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>	1-6
--------	--	---	-----

<p>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (36 ч) Модуль «Базовая физическая подготовка»</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 программами модулей физической культуры, рекомендованных Министерством просвещения РФ, 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 программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	
--	---	--	--

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов					Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний - 10 часов		2	2	2	2	2		
<i>1.1 История и современное развитие физической культуры</i>		1	1	1	1	1		
Знания о физической культуре		1	1	1	1	1		
	Зарождение борьбы Самбо в России.	1						
	Самбо во время Великой Отечественной Войны.	1						

	<p>Развитие Самбо в России. Самбо и ее Лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.</p>						<p>зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p><i>1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></p>	I	I	I	I	I		1-6	
	<p>Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Здоровый образ жизни человека.</p>	1	1	1	1	1	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и кратко</p>	

	<p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>					<p>характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.</p>	
--	---	--	--	--	--	--	--

1.3. Физическая культура человека	В процессе урока					1-6	
	<p>Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p>					<p>Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. Знать и применять в повседневной жизни и организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p>	

	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.							
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности -10часов		2	2	2	2	2		
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		1	1	1	1	1		1-6
	Режим дня и личная гигиена. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки телосложения, профилактики плоскостопия,						Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом.	

<p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.</p>	<p>адаптивной физической культуре(с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.  Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение</p>					<p>Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

	самостоятельных занятий по видам испытания и самоподготовк к сдаче норм ВФСК «ГТО».							
2.2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1	1	1	1	1		1-6
	Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.	1	1	1	1	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Знать показатели развития физических качеств. Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	
3.	Раздел Физическое совершенствование - 150 часов	30	30	30	30	30		1-6
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2	2	2	2	2		

	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	2	2	2	2	2	<p>Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	
--	--	---	---	---	---	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность		28	28	28	28	28		1-6
3.2.1 Раздел «Гимнастика»		14	14	14	14	14		
Общая физическая и специальная подготовка.	Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	1	1	1	1	1	Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.	
Гимнастика элементами акробатики.	Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и	1	1	1	1	1	Осваивать и рассказывать технику изучаемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при	1-6

	<p>эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.).</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; пережат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.</p> <p>Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный</p>	2	2	2	2	2	<p>выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p> <p>Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>	
		3	3	3	3	3		
		1	1	1	1	1		

	<p>кувырок (мальчики),  полушпагат, мост и  поворот в упор стоя на  одном колене  (девочки), стойку на  лопатках пр.</p> <p>Упражнения на равновесие  (боковое равновесие,  заднее равновесие, иное).</p> <p>Упражнения у опоры: махи  ногами в различных  плоскостях, наклоны в  различных положениях,  упражнения на гибкость.</p> <p>Совершенствование ранее  изученных акробатических  упражнений и связок.</p>	I	I	I	I		
--	---	---	---	---	---	--	--

<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</p>	<p>Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). Гимнастическая перекладина (низкая) юноши: из виса стоя прыжком упор,</p>	2	2	2	2	2	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для</p>	1-6
--	---	---	---	---	---	---	---	-----

	<p>перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.</p> <p>Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 классы средняя</p> <p>–подъем переворотом махом одной, толчком</p>						<p>оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>другой, подъем  переворотом толчком  двумя, из упора ноги врозь  правой или левой поворот  кругом перемахом левой  или правой назад, из виса  на одной вне, подъем на  одной в упор, ноги врозь  (упор верхом;  юноши: из виса,  подъем силой, в упоре  перемах левой (правой)  ногой вперед, назад,  медленное опускание  вис, махом вперед соскок  прогнувшись.</p>							
<p>Упражнения  прикладного  характера.</p>	<p>Упражнения в  поднимании и  переноске человека  (груза). Лазание по  канату (в висе на</p>	2	2	2	2	2	<p>Знать и понимать значимость  прикладного значения гимнастики  в жизни человека.</p>	1-6

	согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.							Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.	
3.2.2 Раздел «Самбо»		14	14	14	14	14			1-6
Специально подготовительные упражнения Самбо.	Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия	5	2	2	2	2		Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.  Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.	

	<p>(партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.</p> <p>Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего встойке.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с</p>					<p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять</p> <p>Изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную</p> <p>Деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

	<p>вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков.</p>					<p>этических норм и основных правил. Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях.</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p>	
	<p>Повторение специально-подготовительных упражнений для</p>	3				<p>Выполнять большой объем сложно-координационных</p>	

	<p>бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p> <p>Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).</p> <p>Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной</p>		I				<p>специально- подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	
--	---	--	---	--	--	--	--	--

	<p>ноге. В  положении лежа на  спине поднимать  манекен ногой, то же  перебрасывать манекен  через себя. С партнером в  положении лежа на  спине поднимать  и опускать ногой (с  захватом за  руки, шею). Кувырок  назад с мячом в руках  выталкивать мяч через  себя в момент кувырка.  Через спину (через  бедро). Поворот  кругом со скрещиванием  ног, то же перешагивая  через свою ногу. У  гимнастической стенки с  захватом рейки на уровне  головы  -поворот спиной к  стене до касания</p>		I					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

	ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.		<i>I</i>						
Техническая подготовка.	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнере, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру,	<i>I</i>	<i>I</i>	<i>I</i>	<i>I</i>	<i>I</i>	<i>I</i>	Знать терминологию изучаемых приёмов  Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях  Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание.  Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.	1-6

	<p>стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p>					<p>Знать и уметь выполнять переднюю подножку.</p> <p>Знать и уметь выполнять боковую подсечку.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.</p> <p>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p> <p>Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Зацеп голенью изнутри.</p> <p>Подхват под две ноги.</p> <p>Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.</p>		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<p>Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p>	

	<p>Бросок через спину. Бросок через бедро. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания</p>					2	2		
	<p>сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>								
<p>Тактическая подготовка.</p>	<p>Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.</p>	4	3	3	3	3		<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять</p>	1-6

							приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения учителей  
от 29.08.2021.№1,

\_\_\_\_\_

подпись руководителя расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_ Т.И.Ноздрина  
Зам.дир. по УВР расшифровка подписи

29.08.2021

