государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Новое Эштебенькино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Проверено:
Заместитель директора по УВР
Яковлев П.С.
_____
(подпись)
15.082022

Утверждаю:
Директор
ГБОУ ООШ с. Новое Эштебенькино
Яковлев П.С..
_____
(подпись)
Приказ № 18-од от 15.08.2022

ЭП
ькино,
CN=Яковлев П.С.,
E=n_eshteb_sch@samara.edu.ru

Рабочая программа

Предмет (курс) **Физическая культура**. Класс 5-9
Количество часов по учебному плану
в 5–9 классах по 102ч в год 3 в неделю.
Составлена в соответствии с рабочей программой по физической культуре. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №5 от 08.08.2022 г.

Рассмотрена на заседании МО ГБОУ ООШ с. Новое Эштебенькино
(название методического объединения)
Протокол № 5 от 08.08. 2022г.

Председатель МО: Журавлева В.В.
(ФИО) (подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительнаязаписка 4

Общаяхарактеристикаучебногопредмета «Физическаякультура» 4

Целиизученияучебногопредмета «Физическаякультура» 5

Местоучебногопредмета«Физическаякультура»вучебномплане 7

Содержаниеучебногопредмета «Физическаякультура» 8

5класс 8

6класс 10

7класс 12

8класс 14

9класс 16

Планируемыерезультатыосвоенияучебногопредмета «Физическаякультура»науровне основногообщегообразования 24

Личностныерезультаты 24

Метапредметныерезультаты 25

Предметныерезультаты 27

5класс 27

6класс 28

7класс 30

8класс 31

9класс 33

Тематическоепланирование 35

5класс(102ч) 35

6класс(102ч) 59

7класс(102ч) 77

8класс(102ч) 97

9класс(102ч) 121

РабочаяпрограммапофизическойкультуренауровнеосновногообщегообразованиясоставленанаосновеТребованийкрезультатамосвоенияосновнойобразовательнойпрограммы основного общего образования, представленных вФедеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного
развития,воспитанияисоциализацииобучающихся,представленнойвПримерной программе воспитания (одобрено решением ФУМОот02062020г)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическаякультура» для 5—9 классов общеобразовательных организацийпредставляет собой методически оформленную конкретизациютребованийФедеральногогосударственногообразовательногостандарта основного общего среднего образования и
раскрываетихреализациючерезконкретноепредметноесодержание

ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физическикрепком и дееспособном подрастающем поколении, способномактивно включаться в разнообразные формы здорового образажизни, умеющем использовать ценности физической культурыдля самоопределения, саморазвития и самоактуализацииВ рабочей программе нашли свои отражения объ-ективно сложившиеся реалии современного социокультурногоразвития российского общества, условия деятельности образовательныхорганизаций,возросшиетребованияродителей,учителейиметодистовксовершенствованиюсодержанияшкольного образования, внедрению новых методик и техноло-гийвучебно-воспитательныйпроцесс

Всвоейсоциально-ценностнойориентацииработая программа сохраняет исторически сложившееся предна-значение дисциплины «Физическая культура» в качестве средстваподготовкиучащихсякпредстоящейжизнедеятельности,укрепленияихздоровья,повышенияфункциональныхиадаптивныхвозможностейсистеморганизма,развитияжиз-

ненноважныхфизическихкачествпрограммаобеспечиваетпреемс твенность с рабочей программой начальногосреднегообщегообразования,предусматриваетвозмо жностьактивнойподготовкиучащихсяквыполнениюнормативов «Президентскихсостязаний»и«Всероссийскогофизкультур-но-спортивногокомплексаГТО»

ЦЕЛИИЗУЧЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуреявляетсяформированиеразностороннефизическиразвитойличности, способной активно использовать ценности физической культурыдляукрепленияидлительногосохранениясобственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыхаВ рабочей программедля5—9классовданнаяцельконкретизируетсяисвязываетсяс формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостномразвитии физических, психических и нравственных качеств,творческомиспользованииценностейфизическойкультурыворганизации здорового образа жизни, регулярных занятияхдвигательнойдеятельностьюиспортом

Развивающаянаправленностьрабочейпрограммыопределяетсявекторомразвитияфизическихкачествифункциональных возможностей организма занимающихся, являющихсяосновойукрепленияихздоровья,повышениянадёжности и активности адаптивных процессовСущественнымдостижениемданнойориентацииявляетсяприобретениешкольникамизнанийиумений ворганизациисамостоятельныхформзанятийоздоровительной,спортивнойиприклад-ноориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленногоразвития

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьниковнаосновеосмысленияипониманияролиизначения мировогои российского олимпийского движения, приобщения к их куль-турным ценностям, истории и современному развитию.В числопрактических результатов данного направления входит фор-мирование положительных навыков и умений в общении ивзаимодействиисосверстникамииучителямифизическойкультуры, организации совместной учебной и консультативнойдеятельности

Центральнойидеей конструирования учебного содержанияи планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечениеединства в развитии их физической, психической и социальнойприродыРеализация этой идеи становится возможной на основесодержанияучебнойдисциплины«Физическая культу-ра», которое представляется двигательной деятельностью с еёбазовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре),операциональным(способысамостоятельнойдеятельности)имотивационно-процессуальным(физическоесовершенствование)

Вцеляхусилениямотивационнойсоставляющейучебногопредмета, придания ей личностно значимого смысла, содержа-ние рабочей программы представляется системоймодулей, которые входят структурными компонентами в раздел«Физическоесовершенствование»

*Инвариантныемодули*включаютвсебясодержание базо-вых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние видыспорта(напримерелыжнойподготовки[1]),спортивныеигры.Данныемодулисвоёмпредметномсодержанииориентируютсянавсестороннююфизическуюподготовлен-ность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений,содействующихобогащениюдвигательногоопыта

*Вариативныемодули*объединеныврабочейпрограмме модулем «Спорт», содержание которого разрабатываетсяобразовательнойорганизациейнаосновемодульных программ по физической культуре для общеобразовательныхорганизаций,рекомендуемыхМинистерствомпросвещенияРоссийскойФедерацииОсновнойсодержательнойнаправленностьювариативныхмодулейявляетсяподготовкаучащихся к выполнению нормативных требований Всероссий-ского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечениеихвсоревновательнуюдеятельность

Исходяизинтересовучащихся,традицийконкретногорегионаилиобразовательнойорганизации,модуль«Спорт»можетразрабатыватьсяучителямифизическойкультурынаоснове

---

[1] С учетом климатических условий лыжная подготовка может бытьзаменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта изПеречняПримерныхмодульныхпрограммпофизическойкультуре,рекомендованныхМинистерствомпросвещениемРоссийскойФедерации

содержаниябазовойфизическойподготовки,национальныхвидов спорта, современных оздоровительных системВ настоящейрабочей программе в помощь учителям физическойкультурыврамкахданногомодуля,представленосодержание«Базовойфизическойподготовки»

Содержаниерабочей программы изложено по годамобучения,гдедлякаждогоклассапредусмотренраздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрываетсявклад предмета в формирование познавательных, коммуникативныхирегулятивныхдействий,соответствующихвозможностямиособенностямшкольниковданноговозрастаЛичностныедостиженияпосредственносвязаныконкретнымсодержанием учебного предмета и представлены по мере егораскрытия

Содержаниерабочейпрограммы,раскрытиеличностныхиметапредметных результатов обеспечивает преемственность иперспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного илисреднегопрофессиональногообразования

МЕСТОУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»ВУЧЕБНОМПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины«Физическаякультура»восновнойшколе составляет510 часов (три часа в неделю в каждом классе)На модульныйблок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов изобщегообъёма(одинчасвнеделювкаждомклассе)

Приподготовкерабочейпрограммыучитывались личностныеиметапредметныерезультаты,зафиксиро-ванные в Федеральном государственном образовательном стандартеосновногообщегообразованияив«Универсальномкодификаторе элементов содержания и требований к результа-там освоения основной образовательной программы основногообщегообразования»

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

5КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятийСистема дополнительного обучения физической культуре;организацияспортивнойработывобщеобразовательной шко-ле

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристикаосновныхформзанятийфизическойкультурой,ихсвязьсукреплениемздоровья,организациейотдыхаидосуга

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции,характеристикаихсодержанияиправилспортивнойборьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древ-ности

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и егозначение для учащихся школы, связь с умственной работоспо-собностьюСоставление индивидуального режима дня; опреде-ление основных индивидуальных видов деятельности, их временныхдиапазоновипоследовательностиввыполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельностиСпособы измерения и оценивания осанкиСоставление комплексов физических упражнений с коррекци-онной направленностью и правил их самостоятельного прове-дения

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

Оцениваниесостоянияорганизмавпокоеипослефизической нагрузкивпроцессесамостоятельныхзанятийфизической культурыиспортом

Составлениедневникафизическойкультуры

Физическоесовершенствование. ***Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.*** Рольизначениефизкультур-но-оздоровительнойдеятельностивздоровомобразежизнисовременного человекаУпражнения утренней зарядки и физкультминуток,дыхательнойизрительнойгимнастикивпроцессеучебныхзанятий;закаливающиепроцедурыпослезаня-

тий утренней зарядкойУпражнения на развитие гибкости иподвижности суставов; развитие координации; формированиетелосложениясиспользованиемвнешнихотягощений

Спортивно-оздоровительнаядеятельность. Рольизначение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровомобразежизнисовременногочеловека

Модуль«Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке;кувыркивперёдноги«скрестно»;кувыркиназадизстойки на лопатках (мальчики)Опорные прыжки через гимнастическогокозланогивразь (мальчики); опорные прыжкина гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)

Упражнениянанизкомгимнастическомбревне:передвижениеходьбойсповоротамикругомина90°,лёгкиеподпрыгивания;подпрыгиваниятолчкомдвумяногами;передвижениеприставнымшагом(девочки)Упражнениянагимнастическойлестнице:перелезаниеприставнымшагомправымилевымбоком;лазаньеразноимённымспособомподиагоналиилиодноимённым способом вверхРасхождение на гимнастической скамейкеправымилевымбокомспособом«удерживаязаплечи»*Модуль«Лёгкаяатлетика».* Бегнадлинныедистанциисравномернойскоростьюпередвиженияс высокогостарта;бегнакороткиедистанциисмаксимальнойскоростьюпередвиженияПрыжкивдлинусразбегаспособом«согнувноги»;прыжкиввысотуспрямогоразбега

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижнуюмишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов раз-бега

Модуль«Зимниевидыспорта». Передвижениеналыжахпоперем енным двухшажным ходом; повороты на лыжах пере-ступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъ-ём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основнойстойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске спологогосклона

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча наместе и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бро-сок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее раз-ученныетехническиедействиясмячом

ВолейболПрямая нижняя подача мяча; приём и передачамяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ра-нееразученныетехническиедействиясмячом

ФутболУдар по неподвижному мячу внутренней сторонойстопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом«наступания»;ведениемяча«попрямой»,«покругу»и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)Совершенствованиетехникиранееразученныхгимнастиче-
скихиакробатическихупражнений,упражнений лёгкойатлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивныхигр

*Модуль«Спорт».*Физическаяподготовкаквыполнениюнормативов комплекса ГТО с использованием средств базовойфизической подготовки, видов спорта и оздоровительных си-стем физической культуры, национальных видов спорта, куль-турно-этническихигр

6КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийскихигриолимпийскогодвижениявсовременноммире;рольПье-ра де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символи-ка и ритуалы современных Олимпийских игрИстория органи-зации и проведения первых Олимпийских игр современности;первыеолимпийскиечемпионы

Способысамостоятельнойдеятельности.Ведениедневникафизической культурыФизическая подготовка и её влияние наразвитие систем организма, связь с укреплением здоровья; фи-зическаяподготовленностькакрезультатфизическойподготовки

Правила и способы самостоятельного развития физическихкачествСпособыопределенияиндивидуальнойфизическойнагрузкиПравилапроведенияизмерительныхпроцедурпооценкефизическойподготовленностиПравилатехникивы-полнения тестовых заданий и способы регистрации их резуль-татов

Правила и способы составления плана самостоятельных занятийфизическойподготовкой

Физическоесовершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,купания в естественных водоёмахПравила техники безопас-
ностиигигиеныместзанятийфизическимиупражнениями

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекциителосложения с использованием дополнительных отягощений;упражнениядляпрофилактикинарушениязренияв овремя

учебных занятий и работы за компьютером; упражнения дляфизкультпауз, направленных на поддержание оптимальной ра-ботоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режи-меучебнойдеятельности

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнениийисложно-координированныхупражненийритмическойгимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разнойамплитудойи траекторией, танцевальными движениямиизранееразученныхтанцев(девочки)

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

Гимнастическиекомбинациинанизкомгимнастическомбревне с использованием стилизованных общеразвивающих исложно-координированныхупражнений,передвиженийшагомилёгкимбегом,поворотамис разнообразными движениямирукиног,удержаниемстатическихпоз(девочки)

Упражнениянаневысокойгимнастическойперекладине:висы;упорногиврозь;перемахвперёдиобратно(мальчики)

Лазаньепоканатувтриприёма(мальчики)

*Модуль «Лёгкая атлетика»*Старт с опорой на одну руку ипоследующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговыеупражнения

Прыжковыеупражнения:прыжокввысотусразбегаспосо-бом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнениявдлинуивысоту;напрыгиваниеиспрыгивание

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

*Модуль«Зимниевидыспорта»*Передвижениеналыжаходновременным одношажным ходом; преодоление небольшихтрамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранееразученныеупражнениялыжнойподготовки;передвиженияпоучебнойдистанции,повороты,спуски,торможение

Модуль«Спортивныеигры». Баскетбол Техническиедей-ствия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста;прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другуюногу;остановкадвумяшагамиипрыжком

Упражнениясмячом:ранееразученныеупражненияввед-
нии мяча в разных направлениях и по разной траектории, напередачуиброскимячавкорзину

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованиемразученныхтехническихприёмов

ВолейболПриём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперникаПравила игры и игроваядеятельностьпоправиламсиспользованиемразученныхтехнич
ескихприёмоввподачемяча,егоприёмеипередачедвумярукамисн
изуисверху

Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега Правила игрыи игровая деятельность по правилам с использованием разученныхтехническихприёмоввостановкеипередачемяча,еговедениии обводке

Совершенствование техники ранее разученных гимнастическихиакробатическихупражнений,упражненийлёгкойатлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивныхигр

*Модуль«Спорт».*Физическаяподготовкаквыполнениюнормат
ивов комплекса ГТО с использованием средств базовойфизической подготовки, видов спорта и оздоровительных си-стем физической культуры, национальных видов спорта, куль-турно-этническихигр

7КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийскогодвижения в дореволюционной России; роль А Д Бутовскогов развитии отечественной системы физического воспитания испортаОлимпийское движение в СССР и современной
России;характеристикаосновныхэтаповразвитияВыдающиесясоветскиеироссийскиеолимпийцы

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

Способы самостоятельной деятельности. Правила техникибезопасности и гигиены мест занятий в процессе выполненияфизическихупражненийнаоткрытыхплощадкахВеде
ниедневникапофизическойкультуре

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовкиДвигательные действиякакосноватехническойподготовки;понятиедвигательно
гоумения идвигательногонавыка Способыоцениванияхники

двигательныхдействийиорганизацияпроцедурыоцениванияОшибки при разучивании техники выполнения двигательныхдействий, причины и способы их предупреждения при самостоятельныхзанятияхтехническойподготовкой

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четвертьСоставление планаучебного занятия по самостоятельной технической подготовкеСпособы оценивания оздоровительного эффекта занятий физи-ческой культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатиче-ской пробы», «функциональной пробы со стандартной нагруз-кой»

Физическоесовершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексыдля самостоятельных занятий с добавлением ранее разученныхупражнений:длякоррекциителосложенияипрофилактикинарушенияосанки;дыхательнойзрительнойгимнастикивремяучебногодня

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика»*Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки)Простейшие акробатические пирамиды впарахитройках(девочки)Стойканаголовесопоройнаруки;акробатическаякомбинацияизразученныхупражненийвравновесии,стойках,кувырках(мальчики)

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотамиразведениемрукиног,выполняемыхвсреднемивысоком темпе(девочки)

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученныхупражнений с добавлением упражнений на статическое и ди-намическое равновесие (девочки)Комбинация на низкой гим-настической перекладине из ранее разученных упражнений ввисах,упорах,переворотах(мальчики) Лазанье по канату вдваприёма(мальчики)

*Модуль«Лёгкаяатлетика».*Бегспреодолениемпрепят-ствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафет-ный бегРанее освоенные беговые упражнения с увеличениемскоростипередвиженияипродолжительностивыполнения;прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высотуспособом«перешагивание»

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся)сразнойскоростьюмишени

*Модуль«Зимниевидыспорта».*Торможениеиповоротналыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвиженияпопеременнымдвухшажнымходомна передвиже-ние одновременным одношажным ходом и обратно во времяпрохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее ос-военнымиспособами

*Модуль «Спортивные игры».*БаскетболПередача и ловлямяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя рукамиснизу и от груди после веденияИгровая деятельность по пра-вилам с использованием ранее разученных технических приё-мовбезмячаисмячом:ведение,приёмыипередачи,броскивкорзину

ВолейболВерхняя прямая подача мяча в разные зоны площадкисоперника;передачамячачерезсеткудвумярукамисверху и перевод мяча за головуИгровая деятельность по пра-вилам с использованием ранее разученных технических приё-мов

ФутболСредниеидлинныепередачимячапопрямойидиагонали; тактическиедействияпривыполнениидиугловогоудара и вбрасывании мяча из-за боковой линииИгровая деятельностьпоправиламсиспользованиемранееразученныхтехнических приёмов

Совершенствование техники ранее разученных гимнастическихиакробатическихупражнений,упражненийлёгкойатлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивныхигр

*Модуль«Спорт».*Физическаяподготовкаквыполнениюнормативов комплекса ГТО с использованием средств базовойфизической подготовки, видов спорта и оздоровительных си-стем физической культуры, национальных видов спорта, куль-турно-этническихигр

8КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направленийи форм организацииВсестороннее и гармоничное физическоеразвитиеАдаптивная физическая культура, её история и со-циальнаязначимость

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки иразработка индивидуальных планов занятий корригирующейгимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработкаиндивидуальных планов занятий корригирующейгимнастикой

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкойСпособы учёта индивидуальныхособенностей при составлении планов самостоятельных трени-ровочныхзанятий

Физическоесовершенствование.*Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.* Профилактикаперенапряжениясистем организма средствами оздоровительной физическойкультуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативнойнервнойсистемы,профилактикиобщегоутомленияиостротызрения

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика»* Акробатическая комбинация из ранее освоенныхупражненийсиловойнаправленности,сувеличивающим-ся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках,прыжках(юноши)

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне изранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом тех-нических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях(девушки)Гимнастическаякомбинациянаперекладинесвключением ранее освоенных упражнений в упорах и висах(юноши)Гимнастическая комбинация на параллельных бру-сьях с включением упражнений в упоре на руках, кувыркавперёдисоскока(юноши)Вольныеупражнениянабазеранееразученных акробатических упражнений и упражнений рит-мическойгимнастики(девушки)

Модуль«Лёгкаяатлетика». Кроссовыйбег;прыжоквдлинусразбегаспособом«прогнувшись»

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплексаГТОСамостоятельная подготовка к выполнению нормативныхтребований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и сред-ние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивногоснаряда)дисциплинахлёгкойатлетики

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжаходновременным бесшажным ходом; преодоление естественныхпрепятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;торможениебоковымскольжениемприспускеналыжахспологогосклона;переходспопеременногодвухшажногоходанаодновременныйбесшажныйходиобратно;ранееразученныеупражнениялыжнойподготовкивпередвиженияхналыжах,приспусках,подъёмах,торможении

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролемнагруди;стартизводытолчкомотстенкибассей-

на при плавании кролем на спинеПовороты при плавааниикролемнагрудиинаспинеПроплываниеучебныхдиста нцийкролемнагрудиинаспине

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Повороты туловищав правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча дву-мя и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правиламсиспользованиемранееразученныхтехническихприёмо в

ВолейболПрямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защитеинападенииИгроваядеятельностьпоправиламсиспользованиемранееразученныхтехническихприёмов

ФутболУдар по мячу с разбега внутренней частью подъёмастопы; остановка мяча внутренней стороной стопыПравилаигрывмини-футбол;техническиеитактическиедействияИгровая деятельность по правилам мини-футбола с использова-нием ранее разученных технических приёмов (девушки)Игро-вая деятельность по правилам классического футбола с использованиемранееразученныхтехническихприёмов(юноши)

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических иакробатическихупражнений,упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивныхигр

*Модуль«Спорт».*Физическаяподготовкаквыполнениюнормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовойфизической подготовки, видов спорта и оздоровительных си-стем физической культуры, национальных видов спорта, куль-турно-этническихигр

9КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образжизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровьечеловека Туристские походы как форма организации здорово-гообразажизниПрофессионально-прикладнаяфизическаякультура

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительныймассаж как средство оптимизации работоспособности, его пра-вила и приёмы во время самостоятельных занятий физическойподготовкойБанные процедуры как средство укрепления здо-ровьяИзмерение функциональных резервов организмаОказаниепервойпомощинасамостоятельныхзанятияхфизическимиупражнениямиивовремяактивногоотдыха

Физическоесовершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Занятия физической культуройирежимпитанияУпражнениядлянижениязбыточноймас-сы телаОздоровительные, коррекционные и профилактическиемероприятияврежимедвигательнойактивностистаршеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика».* Акробатическаякомбинациясвключениемдлинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ногиврозь (юноши)Гимнастическая комбинация на высокой пере-кладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёдпрогнувшись(юноши)Гимнастическаякомбинациянапараллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёдсопоройнаруки(юноши)Гимнастическаякомбинациянагимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки наколене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид,элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимна-стики(девушки)

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговыхипрыжковыхупражнениях:бегнакороткиеидлинныедистанции;прыжкивдлинуспособами«прогнувшись»и«со-гнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»Техническаяподготовкавметанииспортивногоснарядасразбеганадальность

Модуль«Зимниевидыспорта». Техническаяподготовкавпередвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход,способыпереходасодноголыжногоходанадругой

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Техническая подготовкавигровыхдействиях:ведение,передачи,приёмыиброскимячанаместе,впрыжке,послеведения

Волейбол Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачинаместеивдвижении;ударыиблокировка

Футбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение,приёмыипередачи,остановкииударыпомячусместаивдвижении

Совершенствование техники ранее разученных гимнастическихиакробатическихупражнений,упражнений лёгкойатле-

тики и зимних видов спорта; технических действий спортивныхигр

Модуль«Спорт». Физическаяподготовкаквыполнениюнормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовойфизической подготовки, видов спорта и оздоровительных си-стем физической культуры, национальных видов спорта, куль-турно-этническихигр

Программавариативногомодуля«Базоваяфизическая подготовка». *Развитие силовых способностей.* Комплексыобщеразвивающихилокальновоздействующихупражнений, отягощённых весом собственного тела и с исполь-зованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набив-ных мячей, штанги и тп)Комплексы упражнений на трена-жёрных устройствахУпражнения на гимнастических снарядах(брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т п) Бро-скинабивногомячадвумяиоднойрукойизположенийстояи сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от гру-ди, из-за головы)Прыжковые упражнения с дополнительнымотягощением(напрыгиваниеиспрыгивание,прыжкичерезскакалку,многоскоки,прыжкичерезпрепятствияитп) Бегс дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткиедистанции, эстафеты)Передвижения в висе и упоре на рукахЛазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнитель-ным отягощением)Переноска непредельных тяжестей (маль-чики — сверстников способом на спине) Подвижные игрыссиловой направленностью (импровизированный баскетболснабивныммячомитп)

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора)ЧелночныйбегБегпоразметкамсмаксимальнымтемпомПовторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м)Бег с ускорениями из разных исходных положенийБег с максимальной скоростью и собираниеммалых предметов, лежащих на полу и на разной высотеСтар-товые ускорения по дифференцированному сигналуМетаниемалых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачи-вающейся, летящей)Ловля теннисного мяча после отскока отпола, стены (правой и левой рукой) Передача теннисного мячав парах правой (левой) рукой и попеременноВедение теннис-ного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокругстоекПрыжки через скакалку на месте и в движении с мак-симальной частотой прыжков Преодоление полосы препят-

ствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину,по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направ-лениях с преодолением опор различной высоты и ширины,повороты,обеганиеразличныхпредметов(легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте)Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностьюТехническиедействияизбазовыхвидовспорта ,выполняемыесмаксимальнойскоростьюдвижений

*Развитиевыносливости.*Равномерныйбегипередвижениена лыжах в режимах умеренной и большой интенсивностиПовторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальнойисубмаксимальнойинтенсивностиКроссовыйбегимарш-броскомналыжах

*Развитиекоординациидвижений.*Жонглированиебольши-ми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячамиЖонглированиегимнастическойпалкойЖонглированиеволейбольныммячомголовойМетаниемалыхибольшихмячейвмишень(неподвижную и двигающуюся)Передвижения по возвышен-ной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предметаи с предметом на голове)Упражнения в статическом равновесииУпражнения в воспроизведении пространственной точностидвиженийруками,ногами,туловищемУпражнениенаточность дифференцированиямышечныхусилий
Подвижныеиспортивныеигры

*Развитиегибкости.*Комплексыобщеразвивающихупражнений(активныхипассивных),выполняемыхсбольшойамплитудой движенийУпражнения на растяжение и расслаблениемышцСпециальныеупражнениядляразвитияподвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастическойпалки)

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры Технические действия национальныхвидовспорта

Специальная физическая подготовка. ***Модуль «Гимнастика».****Развитие гибкости* Наклоны туловища вперёд,назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в по-ложении стоя, сидя, сидя ноги в сторонуУпражнения с гимнастическойпалкой(укороченнойскакалкой)дляразвитияподвижности плечевого сустава (выкруты)Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых,локтевых,тазобедренныхиколенныхсуставов,дляразвития подвижностипозвоночногостолба Комплексыак-

тивных и пассивных упражнений с большой амплитудой движенийУпражнениядляразвитияподвижностисуставов(полушпагат,шпагат,складка,мост)

*Развитие координации движений*Прохождение усложнённойполосыпрепятствий,включающейбыстрыекувырки(вперёд,назад),кувыркипонаклоннойплоскости, преодолениепрепятствийпрыжкомсопоройнаруку,безопорнымпрыжком,быстрымлазаньем Броски теннисного мяча правойилевойрукойвподвижнуюинеподвижнуюмишень,сместаисразбегаКасаниеправойилевойногоймишеней,подвешенных на разной высоте, с места и с разбегаРазноо-бразныепрыжки через гимнастическую скакалку на месте испродвижениемПрыжкинаточностьотталкиванияиприземления

*Развитиесиловыхспособностей*Подтягиваниеввисеиотжимание в упореПередвижения в висе и упоре на руках наперекладине(мальчики),подтягиваниеввисестоя(лёжа)нанизкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упорена низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастическойстенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнасти-ческом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различнойамплитудойдвижений(наживотеинаспине);ком-плексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранноймассой (движения руками, повороты на месте, наклоны, под-скоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различныхисходных положений; комплексы упражнений избирательноговоздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимсятемпомдвиженийбезпотерикачествавыполнения);элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); при-седания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохраненияравновесия)

*Развитиевыносливости.*Упражненияснепредельнымиотягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивно-сти всочетании с напряжением мышц и фиксацией положенийтелаПовторноевыполнениегимнастическихупражнений суменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тре-нировки»)Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыеврежименепрерывногоиинтервальногометодов

Модуль «Лёгкая атлетика» *Развитие выносливости.*Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервальногометодаБегпопересеченнойместности(кроссовыйбег)

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивностиПовторныйбегспрепятствиямивмаксимальномтемпе Равномерный повторный бег с финальным ускорением(наразныедистанции)Равномерныйбегсдополнительнымотягощениемврежиме«доотказа»

*Развитие силовых способностей*Специальные прыжковыеупражнения с дополнительным отягощением Прыжки вверхс доставанием подвешенных предметов Прыжки в полуприсе-де (на месте, с продвижением в разные стороны) Запрыгиваниес последующим спрыгиваниемПрыжки в глубину по методуударной тренировкиПрыжки в высоту с продвижением и из-менением направлений, поворотами вправо и влево, на правой,левойногеипоочерёдно Бегспрепятствиями Бегвгорку,с дополнительным отягощением и без негоКомплексы упраж-нений с набивными мячамиУпражнения с локальным отяго-щением на мышечные группыКомплексы силовых упражне-нийпометодукруговойтренировки

*Развитие скоростных способностей***.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опорыМаксимальный бег в горку и с горкиПовторный бег на корот-киедистанции с максимальной скоростью (по прямой, на по-вороте и со старта)Бег с максимальной скоростью «с ходу»Прыжкичерезскакалкувмаксимальномтемпе Ускорение,переходящеевмногоскоки,имногоскоки,переходящиевбегсускорениемПодвижныеиспортивныеигры,эстафеты

*Развитиекоординациидвижений*Специализированныекомплексы упражнений на развитие координации (разрабатываютсянаосновеучебногоматериаламодулей«Гимнастика»и«Спортивныеигры»)

Модуль«Зимниевидыспорта». *Развитие выносливости*Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности,ссоревновательнойскоростью

Развитиесиловых способностей Передвижение на лыжахпо отлогому склону с дополнительным отягощениемСкорост-ной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой»,«ёлочкой»Упражнениях«транспортировке»

*Развитие координации***.** Упражнения в поворотах и спускахна лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольшихтрамплинов

Модуль«Спортивныеигры»Баскетбол*Развитие скоростныхспособностей* Ходьбаибегвразличныхнаправлени-

яхсмаксимальнойскоростьюсвнезапнымиостановкамиивыполнениемразличныхзаданий(например,прыжкивверх,назад,вправо,влево,приседания)Ускорениясизменениемнаправления движенияБег с максимальной частотой (темпом)шагов с опорой на руки и без опорыВыпрыгивание вверх с доставаниемориентировлевой(правой)рукойЧелночныйбег(чередование прохождениязаданныхотрезковдистанциили-цом и спиной вперёд)Бег с максимальной скоростью с пред-варительным выполнением многоскоков Передвижениясускорениями и максимальной скоростью приставными шага-ми левым и правым боком Ведение баскетбольного мячасускорением и максимальной скоростьюПрыжки вверх наобеих ногах и одной ноге с места и с разбегаПрыжки с пово-ротами на точность приземленияПередача мяча двумя рукамиот груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннахКувыркивперёд,назад,боком с последующим рывком на3—5мПодвижныеиспортивныеигры,эстафеты

Развитиесиловыхспособностей.Комплексыупражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группыХодьба и прыжки в глубоком приседе Прыжки на однойноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змей-кой», на месте с поворотом на 180° и 360°Прыжки через ска-калку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительнымотягощениемибезнего)Напрыгиваниеиспрыгивание с последующим ускорениемМногоскоки с после-дующим ускорением и ускорения с последующим выполнениеммногоскоковБроски набивного мяча из различных исходныхположений, с различной траекторией полёта одной рукой и обе-имируками,стоя,сидя,вполуприседе

*Развитиевыносливости*Повторныйбегсмаксимальнойскоростью с уменьшающимся интервалом отдыхаГладкий бегпометоду непрерывно-интервального упражнения Гладкийбег в режиме большой и умеренной интенсивностиИгра в баскетболсувеличивающимсяобъёмомвремениигры

*Развитиекоординациидвижений*Броски баскетбольногомяча по неподвижной и подвижной мишениАкробатическиеупражнения(двойныеитройныекувырки вперёдиназад)Бегс «тенью» (повторение движений партнёра)Бег по гимнасти-ческой скамейке, по гимнастическому бревну разной высотыПрыжкипоразметкамс изменяющейся амплитудой движе-нийБроски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующейеголовлей(обеимирукамииоднойрукой)после

отскока от стены (от пола)Ведение мяча с изменяющейся покомандескоростьюинаправлениемпередвижения

Футбол*Развитиескоростныхспособностей*Стартыизразличных положений с последующим ускорениемБег с мак-симальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку,хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изме-нениемнаправленияпередвиженияБегвмаксимальномтем-пеБег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направ-лениядвижения(попрямой,покругуи«змейкой»)Бегсмаксимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°Прыжкичерезскакалкувмаксимальномтемпе Прыжкипоразметкамна правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёдПрыжкивверхнаобеихногахиоднойногеспродвижениемвперёдУда-ры по мячу в стенку в максимальном темпе Ведение мячас остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с измененииемнаправления движенияКувырки вперёд, назад, боком с последующимрывкомПодвижныеиспортивныеигры,эстафеты

Развитие силовых способностей. Комплексы упражненийс дополнительным отягощением на основные мышечные груп-пыМногоскоки через препятствияСпрыгивание с возвышенностьюопорыспоследующимускорением,прыжкомвдлинуив высотуПрыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением(вперёд,назад,вприседе,спродвижениемвперёд)

*Развитиевыносливости.*Равномерныйбегнасредниеидлинные дистанцииПовторные ускорения с уменьшающимсяинтервалом отдыха Повторный бег на короткие дистанциис максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом от-дыха Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального мето-даПередвижение на лыжах в режиме большой и умереннойинтенсивности

ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯУЧЕБНОГ ОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»НАУРОВНЕОС НОВНОГООБЩЕГООБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордитьсяпобедамивыдающихсяотечественныхспортсменов-олим-пийцев;
- готовностьотстаиватьсимволыРоссийскойФедерациивовремя спортивных соревнований, уважать традиции и прин-ципы современных Олимпийских игр и олимпийского дви-жения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормымежличностного взаимодействия при организации, планиро-вании и проведении совместных занятий физической куль-турой и спортом, оздоровительных мероприятий в условияхактивногоотдыхаидосуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во времяпроведения совместных занятий физической культурой, уча-стиявспортивныхмероприятияхисоревнованиях;
- готовностьоказыватьпервуюмедицинскуюпомощьпритрав-мах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности вовремясовместныхзанятийфизическойкультуройиспортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражениювизбранномвидеспорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физическойкультурой и спортом на основе научных представлений о закономерностяхфизическогоразвитияифизическойподго-товленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменениемихпоказателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительномсохранениипосредствомзанятийфизическойкультуройиспортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизникаксредствапрофилактикипагубноговлияниявредныхпривычек на физическое, психическое и социальное здоровьечеловека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлятьпрофилактическиемероприятияпорегулирова-

нию эмоциональных напряжений, активному восстановлениюорганизмапослезначительныхумственныхифизическихнагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятийфизическойкультуройиспортом,проводитьгигиеническиеипрофилактическиемероприятияпоорганизацииместзанятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования,спортивнойодежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организациибивуакавовремятуристскихпоходов,противостоятьдей-ствиямипоступкам,приносящимвредокружающейсреде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общенияиповеденияпривыполненииучебныхзаданийнаурокахфизическойкультуры,игровойисоревновательнойдеятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельныхзанятийфизическойкультурой,планировании ихсодержа-ния и направленности в зависимости от индивидуальных ин-тересовипотребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминахфизическоговоспитанияиспортивнойтренировки,умений руководствоваться ими в познавательной и практи-ческой деятельности, общении со сверстниками, публичныхвыступленияхидискуссиях

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальныепознавательныедействия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийскихигрдревностиисовременных Олимпийскихигр,выявлятьихобщностьиразличия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающийдокумент современного олимпийского движения,
приводитьпримерыеёгуманистическойнаправленности;
- анализироватьвлияниезанятийфизическойкультуройиспортом на воспитание положительных качеств личности,устанавливать возможность профилактики вредных привы-чек;
- характеризоватьтуристскиепоходыкакформуактивногоотдыха,выявлятьихцелевоепредназначениевсохраненииукреплении здоровья;руководствоватьсятребованиямитехникибезопасностивовремяпередвиженияпомаршрутуиорганизацииБивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированиемрежимадняиизменениямипоказателейработоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанкина состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерятьиндивидуальнуюформуисоставлятькомплексыупражнений по профилактике и коррекции выявляемых на-рушений;
- устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмежду уровнемразвитияфизическихкачеств,состояниемздоровьяифункциональнымивозможностямиосновныхсистеморга-низма;
- устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждукачествомвладенияхникойфизическогоупражненияивозможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельныхзанятийфизическойкультуройиспортом;
- устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждуподготовкой мест занятий на открытых площадках и правиламипредупрежденияхравматизма

Универсальныекоммуникативныедействия:

- выбирать,анализировать и систематизировать информациюизразныхисточниковобобразцах техники выполненияразучиваемыхупражнений,правилахпланированиясамостоятельных занятий физической и технической подго-товкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешнимпризнакамутомления;
- описыватьианализироватьтехникуразучиваемогоупражнения,выделятьфазыиэлементыдвижений,подбиратьподготовительныеупражненияипланироватьпоследовательностьрешениязадачобучения;оцениватьэффектив-ность обучения посредством сравнения с эталонным образ-цом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполненияфизическихупражненийдругимиучащимися,срав-нивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагатьспособыихустранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративногообразца»разучиваемогоупражнения,рассматриватьимо-

делироватьпоявлениеошибок,анализироватьвозможныеприч иныихпоявления,выяснятьспособыихустранения***Универсал ьныеучебныерегулятивныедействия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений разной функциональной направленности, 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 слож-но-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и пра-вила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

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 физ культ-минуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнятькомплексыупражненийоздоровительнойфизической культуры на развитие гибкости, координации и формированиетелосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь»(мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спры-гиванием»(девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастическойперекладине(мальчики);впередвиженияхпогимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением(девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом,лазатьразноимённымспособомввверхиподиагонали;
- выполнятьбегсравномернойскоростьюсвысокогостартапоучебнойдистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом«согнувноги»;
- передвигатьсяналыжахпопеременнымдвухшажнымходом(длябесснежныхрайонов—имитацияпередвижения);
- демонстрироватьтехническиедействиявспортивныхиграх:баскетбол(ведениемячасравномернойскоростьювразныхнаправлениях;приёмипередачамячадвумярукамиотгрудисместаивдвижении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверхусместаивдвижении,прямаянижняяподача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях,приёмипередачамяча,ударпонеподвижномумячусне большогоразбега);

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

6 класс

Кконцуобученияв6классеобучающийсянаучится:

- характеризоватьОлимпийскиеигрысовременностикакмеждународное культурное явление, роль Пьера де Кубертенавихисторическомвозрождении;обсуждатьисториювозникновениядевиза,символикииритуаловИгр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств,определять их соответствие возрастным нормам и подбиратьупражнениядляихнаправленногоразвития;
- контролироватьрежимыфизическойнагрузкипочастотепульсаистепениутомленияорганизмаповнешнимпризна-

камвовремясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой;

6 готовитьместадлясамостоятельныхзанятийфизическойкультуройиспортомвсоответствииправиламитехникибезопасностиигигиеническимитребованиями;

6 отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечногоутомленияврежимеучебнойдеятельности;

6составлятьивыполнятьакробатическиекомбинациииизразученныхупражнений,наблюдатьианализироватьвыполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагатьспособыустранения;

6 выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированныхупражнений(девочки);

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

6выполнятьпрыжокввысотусразбегаспособом«перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другимиучащимися,сравниваясзаданнымобразцом,выявлятьошибкиипредлагатьспособыустранения;

6 выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнениедругимиучащимися,сравниваясзаданнымобразцом,выяв-лять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснеж-ныхрайонов—имитацияпередвижения);

6 выполнять правила и демонстрировать технические действиявспортивныхиграх:

баскетбол(техническиедействиябезмяча;броски мячадвумя руками снизу и от груди с места; использование разу-ченных технических действий в условиях игровой деятельно-сти);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу исверху в разные зоны площадки соперника; использованиеразученных технических действий в условиях игровой дея-тельности);

футбол(ведение мяча с разной скоростью передвижения,с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся

мячусразбега;использованиеразученныхтехническихдей-ствийвусловияхигровойдеятельности);

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

7класс

Кконцуобученияв7классеобучающийсянаучится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапамегоразвитиявСССРисовременнойРоссии;
- объяснятьположительноевлияниезанятийфизическойкультурой и спортом на воспитание личностных качеств со-временных школьников, приводить примеры из собственнойжизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоватьсяправиламитехническойподготовкиприсамостоятельномобучениииновымфизическимупражнени-ям, проводить процедуры оценивания техники их выполне-ния;
- составлять планы самостоятельных занятий физическойи технической подготовкой, распределять их в недельноми месячном циклах учебного года, оценивать их оздорови-тельный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостати-ческойпробы»(пообразцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики,включающийупражнениявходьбе,прыжках,спрыгиванииизапрыгиванииcповоротами,разведением рук иног(девушки);
- выполнятьстойкунаголовесопоройнарукиивключатьеёв акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений(юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствийспособами«наступание»и«прыжковыйбег»,применятьихвбегепопересечённойместности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную,качающуюсяикатящуюсясразнойскоростьюмишень;
- выполнятьпереходспередвиженияпопеременнымдвухшажнымходомнапередвижениеодновременнымодношаж-

ным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другимиучащимися,сравниваясзаданнымобразцом,выявлять ьошибки и предлагать способы устранения (для бесснежныхрайонов—имитацияперехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивныхигр:

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 игровойдеятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и черезсетку; использование разученных технических действий в ус-ловияхигровойдеятельности);

футбол(средниеидлинныепередачифутбольногомяча;тактические действия при выполнении углового удара и вбрасываниимячаиз-забоковойлинии; использование разученныхтехническихдействийв условиях игровой деятельно-сти);

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

8класс

Кконцуобученияв8классеобучающийсянаучится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризоватьсодержаниеосновныхформихорганизации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры,устанавливатьсвязьснаследственнымифакторамиизанятия мифизическойкультуройиспортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекциииндивидуальнойформыосанкииизбыточной массытела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальнымипоказателямиразвитияосновных физических ка-честв;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическомбревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементовакробатикииритмическойгимнастики(девушки);

- выполнятькомбинациюнапараллельныхбрусьяхсвключениемупражненийвупоренаруках,кувыркавперёдисоскока;наблюдатьихвыполнениедругимиучащимисяисравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причиныихпоявления,находитьспособыустранения(юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенностиввыполнениидругимиучащимися,выявлятьошибкиипредлагатьспособыустранения;
- 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 пере-движения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на грудив согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

9класс

Кконцуобученияв9классеобучающийсянаучится:

- отстаиватьпринципыздоровогообразажизни,раскрыватьэффективность его форм в профилактике вредных привычек;обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоро-вье человека, его социальную и производственную деятель-ность;
- пониматьпользутуристскихподходовкакформыорганизациииздоровогообразажизни,выполнятьправилаподготовкикпешимпоходам,требованиябезопасностиприпередвижениииорганизациибивуака;
- объяснятьпонятие«профессионально-прикладнаяфизиче-ская культура», её целевое предназначение, связь с характе-ром и особенностями профессиональной деятельности; понимательнеобходимостьзанятийпрофессионально-прикладнойфизическойподготовкойучащихсяобщеобразовательнойшколы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом,выполнятьгигиеническиетребованиякпроцедурамассажа;
- измерятьиндивидуальныефункциональныерезервыорга-низма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;использоватьихдляпланирования индивидуальных заня-тий спортивной и профессионально-прикладной физическойподготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельныхзанятияхфизическимиупражнениямиивовремя активного отдыха,применять способы оказания первойпомощи;
- составлятьивыполнятькомплексыупражненийизразученных акробатических упражнений с повышенными требованиямиктехникеихвыполнения(юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включениемэлементовразмахиванияисоскокавперёдспособом «прогнувшись»(юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидин-га с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики(девушки);
- составлятьивыполнятькомплексритмическойгимнастикисвключениемэлементовхудожественнойгимнастики,упражненийнагибкостьиравновесие(девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплексаГТО;
- совершенствоватьтехникупередвижениялыжнымиходамив процессе самостоятельных занятий технической подготовкойквыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнениииплавательныхупражнений;
- выполнятьповоротыкувырком,маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании сдыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх:баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игрокамисвоих команд в условиях игровой деятельности, при органи-зациитактическихдействийвнападенииизащите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половыхособенностей

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС(102ч)

Программные разделы итемы	Программноесодержание	Характеристикадеятельностиучащихся
Знания офизическойкультуре (3ч)	Физическая культуравосновнойшколе:задачи,содержание иформыорганизациизанятий Системадополнительногообученияфизическойкультуре;организацияспортивнойработывобщеобразовательнойшколеФизическаякультураиздоровыйобразжизни:характеристикаосновныхформзанятийфизическойкультурой,ихсвязь сукреплениемздоровья,организациейотдыхаидосугаИсторическиесведе-	*Беседасучителем*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Знакомствоспрограммнымматериаломитребованиямикегоосвоению»: 6обсуждаютзадачиисодержаниезанятийфизическойкультуройнапредстоящийучебныйгод; 6высказываютсвоипожеланияипредложения,конкретизируюттребованияпоотдельнымразделамитемам *Беседасучителем*Тема:«Знакомствоссистемойдополнительногообученияфизическойкультуреиорганизациейспортивнойработывшколе»: 6интересуютсяработойспортивныхсекцийиихрасписанием; 6задаютвопросыпоорганизациииспортивныхсоревнований,делаютвыводыовозможномвнихучастии *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленныхучащимисясообщенийипрезентаций,иллюстративногоматериалаучителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни»и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности совре-менногочеловека»: 6 описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируютихзначениедляздоровьячеловека:утренняязарядка;физкультминуткиифизкультпаузы,прогулкиизанятия

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	нияобОлимпийских играх Древней Греции:характеристика ихсодержанияиправил спортивнойборьбыРасцветизавершение историиОлимпийских игрдревности	наоткрытомвоздухе,занятияфизическойкультурой,тренировочныезанятияповидамспорта;приводятпримерысодержательногонаполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительнойнаправленности; 6 осознают положительное влияние каждой из форм организациизанятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче-скуюподготовленность *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимисясообщенийипрезентаций,иллюстративногоматериалаучителя)Тема:«Знакомствосисториейдревних Олимпийскихигр»: 6 характеризуют Олимпийские игры как яркое культурноесобытие Древнего мира; излагают версию их появленияипричинызавершения; 6 анализируют состав видов спорта, входивших в программуОлимпийскихигрДревнейГреции,сравниваютихс видамиспортаизпрограммысовременныхОлимпийскихигр; 6устанавливаютобщностьиразличияворганизациидревнихисовременныхОлимпийскихигр
Способысамостоятельнойдеятельности(5ч)	Режимдняиегозначение для учащихсяшколы,связь сумственнойработоспособностью	*Беседасучителем*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Режимдняиегозначениедлясовременногошколь-ника»: 6знакомятсяспонятием«работоспособность»иизменениямипоказателейработоспособностивтечениедня;

	Составлениеиндивидуального режимадня;определениеосновныхиндивидуальныхвидовдеятельности,ихвременныхдиапазоновипоследовательностиввыполнении Физическоеразвитиечеловека,егопоказателииспособыихизмерения Осанка как показательфизического развития,правила предупреждениянарушений вусловияхучебнойибытовойдеятельностиСпособыизмерения иоцениванияосанкиСоставлениекомплексовфизическихупражнений коррекционнойнаправленностьюиправилихсамостоятельногопроведения	6устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждувидамидеятельности,ихсодержаниеми напряжённостьюипоказате-лямиработоспособности; 6устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждупланированиемрежимадняшкольникаиизмененияхипоказателяхработоспособностивтечениедня *Тематические занятия* (с использованием материала учебника иИнтернета)Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режимадня»: 6 определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня,устанавливаютвременнойдиапазонипоследовательность ихвыполнения; 6составляютиндивидуальныйрежимдняиоформляютего ввидетаблицы *Тематическиезанятия*(с использованием материала учебникаи Интернета)Тема «Физическое развитие человека и факторы,влияющиенаегопоказатели»: 6знакомятсяспонятием«физическоеразвитие»взначении «процесс взросления организма под влиянием наследственныхпрограмм»; 6 приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями напоказателифизическогоразвития *Индивидуальныесамостоятельныезанятия* (подготовканебольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета)Тема:«Осанкакакпоказательфизическогоразвитияиздоровьяшкольника»: 6знакомятсяспонятиями«правильнаяосанка»и«неправильнаяосанка»,видамиосанкиивозможнымипричинаминарушения;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	Проведениесамостоя-тельныхзанятийфизическимиупраж-нениями наоткрытыхплощадках и в домашних условиях; подготовкаместзанятий,выбородеждыиобуви; предупреждениетравматизмаОцениваниесостоянияорганизмавпокое ипослефизическойнагрузкивпроцессесамостоятельныхзанятийфизическойкультуры и спортомСоставлениедневникафизическойкультуры	6устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждунарушением осанкиисостояниемздоровья(защемлениенервов,смещениевнутреннихорганов,нарушениекровообращения) *Индивидуальныесамостоятельныезанятия*(сиспользованиемизмерительных приборов)Тема: «Измерение индивидуальныхпоказателейфизическогоразвития»: 6измеряютпоказателииндивидуальногофизическогоразвития(длиныимассытела,окружностигрудной клетки,осанки): 6выявляютсоответствиетекущихиндивидуальныхпоказателейстандартнымпоказателям спомощью стандартных таблиц; 6заполняюттаблицуиндивидуальныхпоказателей*Самостоятельныезанятия*(сиспользованиемматериалаучебникаиИнтернета)Тема:«Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки»: 6 составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 6составляюткомплексупражненийдляукреплениямышцтуловища;самостоятельноразучиваюттехникуихвыполне-ния *Коллективное обсуждение* (подготовка докладов, сообщений,презентаций)Тема:«Организацияипроведениесамостоятель-ныхзанятий»:

		6 рассматривают возможные виды самостоятельных занятий наоткрытыхплощадкахивдомашнихусловиях,приводятприме-рыихцелевогопредназначения(оздоровительныемероприятияв режиме дня, спортивные игры и развлечения с использовани-емфизическихупражненийидр); 6знакомятсястребованиямикподготовкеместзанятийнаоткрыты хспортивныхплощадках,выборуодеждыиобувивсоответствии спогоднымиусловиямиивременемгода; 6устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждуподготов-койместзанятийнаоткрытыхплощадкахиправиламипреду-прежденийтравматизма; 6знакомятсястребованиямикподготовкеместзанятийвдо-машнихусловиях,выборуодеждыиобуви; 6устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждуподготов-койместзанятийвдомашнихусловияхиправиламипреду-прежденийтравматизма *Проведениеэксперимента*(сиспользованиемиллюстративногомате риала) Тема:«Процедураопределениясостоянияорганизмаспомощьюодно моментнойфункциональнойпробы»: 6выбираютиндивидуальныйспособрегистрациипульса(нало-жениемрукиназапястье,насоннуюартерию,вобластьсердца); 6разучиваютспособпроведенияодномоментнойпробывсостоя-нииотносительногопокоя, определяют состояние организмапоопределённойформуле; 6разучиваютспособпроведенияодномоментнойпробыпослевып олненияфизическойнагрузкиионределяютсостояниеорганизм апоопределённойформуле;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		Мини-исследование. Тема:«Исследованиевлиянияоздоровительныхформзанятийфизическойкультуройнаработусердца»(утренняязарядка,физкультминутки,занятияпопрофилактикенарушенияосанки,спортивныеигрыидр): 6 измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельныхзанятий; 6сравниваютполученныеданныеспоказателямитаблицыфизическихнагрузокиопределяютеёхарактеристики; 6проводятанализнагрузоксамостоятельныхзанятийиделаютвывод оразличииихвоздействийнаорганизм *Самостоятельныепрактическиезанятия.* Тема:«Ведениедневникафизическойкультуры»: 6составляютдневникфизическойкультуры
Физическоесовершенствование (66ч). ***Физкультурно-оздоровительнаядеятель-ность***	Рольизначениефизкультурно-оздоровительнойдеятельностивздоровомобразежизнисовременногочеловекаУпражненияутреннейзарядки и физкультминуток,дыхательной изри-	*Рассказучителя.* Тема:«Знакомствоспонятием«физкультур-но-оздоровительнаядеятельность»: 6знакомятсяспонятием«физкультурно-оздоровительнаядеятельность»,рольюизначениемфизкультурно-оздоровительнойдеятельностивздоровомобразежизнисовременногочеловека *Индивидуальныезанятия.* Тема:«Упражненияутреннейзарядки»: 6отбираютисоставляюткомплексыупражненийутреннейзарядкии физкультминутокдлязанятийвдомашнихусловиях

	тельной гимнастикив процессе учебныхзанятий;закаливающиепроцедурыпослезанятийутреннейзарядкойУпражнениянаразвитие гибкостииподвижностисуставов;развитиекоординации;формированиетелосложенияс использованиемвнешнихотягощений	безпредметов,сгимнастическойпалкойигантелями,сиспользованиемстула; 6записываютсодержаниекомплексовирегулярностьихвыполнениявдневникефизическойкультуры *Индивидуальныезанятия.* Тема:«Упражнениядыхательнойизрительнойгимнастики»: 6знакомятсяизаписываютсодержаниекомплексоввдневникфизическойкультуры; 6разучиваютупражнениядыхательнойизрительнойгимнастикидля профилактикиутомлениявовремяучебныхзанятий *Индивидуальныезанятия.* Тема:«Водныепроцедурыпослеутреннейзарядки»: 6закрепляютисовершенствуютнавыкипроведениязакаливающейпроцедурыспособомобливания; 6закрепляютправиларегулированиятемпературныхивременныхрежимовзакаливающейпроцедуры; 6записываютрегулярностьизмененияtемпературногорежимазакаливающихпроцедуриизмененияеёвременныхпараметроввдневникфизическойкультуры *Индивидуальныезанятия.* Тема:«Упражнениянаразвитиегибкости»: 6записываютсодержаниекомплексовирегулярностьихвыполнениявдневникефизическойкультуры; 6разучиваютупражненияна подвижность суставов, выполняютихизразныхисходныхположений,содноимённымииразно-имённымидвижениямирукиног,вращениемтуловищасбольшойамплитудой

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		*Индивидуальныезанятия.*Тема:«Упражнениянаразвитиекоординации»: 6 записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений длязанятийнаразвитиекоординациииразучиваютего; 6разучиваютупражнениявравновесии,точностидвижений,жонглированииималым(теннисным)мячом; 6составляютсодержаниезанятияпоразвитиюкоординации сиспользованиемразученногокомплексаидополнительныхупражнений,планируютихрегулярноевыполнениеврежимеучебнойнедели *Индивидуальныезанятия.*Тема:«Упражнениянаформированиетелосложения»: 6разучиваютупражнениясгантеляминаразвитиеотдельныхмышечныхгрупп; 6составляюткомплексупражнений,записываютрегулярностьегов ыполнениявдневникфизическойкультуры
Спортивно-оздоровительнаядеятельность.	Рольизначениеспортивно-оздоровительнойдеятельностив здоровомобразежизнисовременногочеловека	*Рассказучителя*Тема:«Знакомствоспонятием«спортивно-оздоровительнаядеятельность»,рольюизначениемспортивно-оздоровительнойдеятельностивздоровомобразежизнисовременногочеловека *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Кувыроквперёдвгруппировке»:

Модуль «Гимнастика»	Кувыркивперёдиназадвгруппировке;кувыркивперёдноги «скрестно»;кувыркиназадизстойкиналопатках(мальчики)Опорныепрыжки:черезгимнастическогокозланогиврозь(мальчики);опорныепрыжкинагимнастическогокозласпоследующимспрыгиванием(девочки)Упражнения нанизкомгимнастическомбревне:передвижениеходьбойсповоротамикругоми на90°,лёгкиеподпрыгивания;подпрыгиваниятолчкомдвумяногами;передвижениеприставнымшагом(девочки) Упражнениянагимнастическойлестнице:перелезаниеприставным	6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративныйобразецтехникивыполнениякувыркавперёдвгруппировке; 6описываюттехникувыполнениякувыркавперёдсвыделениемфаздвижения,выясняютвозможностьпоявлениеошибокипричинихпоявления(наосновепредшествующегоопыта); 6совершенствуюттехникукувыркавперёдзасчётповторениятехникиподводящихупражнений(перекатыипрыжкинаместе,толчкомдвумяногамивгруппировке); 6определяютзадачизакрепленияисовершенствованиятехникикувыркавперёдвгруппировкедлясамостоятельныхзанятий; 6совершенствуюткувыроквперёдвгруппировкевполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомиопределяютошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевпарах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Кувырокназадвгруппировке»: 6рассматривают,обсуждаютианализируютиллюстративныйобразец техники выполнения кувырка назад вгруппировке; 6 описывают технику выполнения кувырка назад в группировкесвыделениемфаздвижения,характеризуютвозможныеошибкиипричиныихпоявлениянаосновепредшествующегоопыта; 6определяютзадачизакрепленияисовершенствованиятехникикувырканазадвгруппировкедлясамостоятельныхзанятий; 6 разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимисяспомощьюсравненияеёсобразцом,выявляют

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	шагом правым илевымбоком;лазаньер азноимённымспосо-бомподиагоналииодно имённымспосо-бом вверхРасхожде-ниенагимнастиче-скойскамейкеправыми левымбокомспосо-бом«удерживаязаплечи»	6ошибкиипредлагаютспособыихустранения(обучениевпа-рах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматери ала)Тема:«Кувыроквперёдноги«скрёстно»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративныйобразецтехникивыполнениякувыркавперёд,но ги«скрёстно»; 6описываюттехникувыполнениякувыркавперёдсвыделениемфаздв ижения,характеризуютвозможные ошибки и причиныихпоявления(наосновепредшествующегоопыта); 6определяютзадачидлясамостоятельногообученияизакрепле-ниятехникикувыркавперёдноги«скрёстно»; 6выполняюткувыроквперёдноги«скрёстно»пофазамивпол-нойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащи мисяспомощьюеёсравнениясиллюстративнымобраз-цом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения(обучениевпарах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматери ала)Тема:«Кувырокназадизстойкиналопатках»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный обра-зецтехникивыполнениякувырканазадизстойкиналопатках; 6уточняютеговыполнение,наблюдаязатехникойобразцаучи теля;

		6 описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; 6 определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; 6 разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устране-ния (обучение в парах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки): 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; 6 уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; 6 описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; 6 повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; 6 определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; 6 разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране-ния (обучение в парах)

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		Практические занятия (с использованием иллюстративногоматериала)Тема:«Гимнастическаякомбинациянанизкомгимнастическомбревне»: 6знакомятсяскомбинацией,анализируюттрудностьвыполненияеёупражнений; 6разучиваютупражнениякомбинациинаполу,нагимнастическойскамейке,нанапольномгимнастическомбревне, нанизкомгимнастическомбревне; 6контролируюттехникувыполнениякомбинациидругимиучащимися,сравниваютеёсиллюстративнымобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустране-ния(обучениевгруппах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Лазаньеиперелезаниенагимнастическойстенке»: 6закрепляютисовершенствуюттехникулазаньяпогимнастическойстенкеразноимённымспособом,передвижениеприставнымшагом; 6знакомятсясобразцомучителя,наблюдаютианализируюттехникулазаньяодноимённымспособом,описываютеёпофазамдвижения; 6разучиваютлазаньеодноимённымспособомпофазамдвиженияивполнойкоординации;

		6контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися,сравниваютеёсиллюстративнымобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Расхождениенагимнастическойскамейкевпарах»: 6знакомятсясобразцомучителя,анализируютиуточняютотдельныеэлементытехникирасхожденияногимнастическойскамейкеспособом «удерживаязаплечи»;выделяюттехниче-скисложныеегоэлементы; 6разучиваюттехникурасхожденияправымилевымбокомприпередвижениинаполуинагимнастическойскамейке(обучениевпарах); 6контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруп-пах)
Модуль «Лёгкаяатлетика»	Бегнадлинныедистанциисравномер-ной скоростью передвижения свысокогостарта;бегнакорот-киедистанциисмак-симальнойскоростьюпередвиженияПрыжкивдлинусразбега	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинныедистанции»: 6закрепляютисовершенствуюттехникувысокогостарта: 6 знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняютдеталииэлементытехники; 6описываюттехникуравномерногобегаиразучиваютегонаучебной дистанции(залидером,скоррекциейскоростипередвиженияучителем);

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	способом«согнувноги»;прыжкиввысоту спрямогоразбегаМетание малого мячасместаввертикальнуюнеподвижнуюмишень;метаниемалогомячанадальность с трёхшаговразбега	6разучиваютповоротвовремяравномерногобегапоучебнойдистанции; 6разучиваютбегсравномернойскоростьюподистанциив1км*Учебный диалог.*Тема:«Знакомствосрекомендациямипотехникебезопасностивовремявыполнениябеговыхупражненийнасамостоятельныхзанятияхлёгкойатлетикой» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Бегсмаксимальнойскоростьюнакороткиедистанции»: 6закрепляютисовершенствуюттехникубеганакороткиедистанциисвысокогостарта; 6разучиваютстартовоеифинишноеускорение; 6разучиваютбегсмаксимальнойскоростьюсвысокогостартапоучебнойдистанциив60м *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Прыжоквдлинусразбегаспособом«согнувноги»: 6повторяютописаниетехникипрыжкаиегоотдельныефазы; 6закрепляютисовершенствуюттехникупрыжкавдлинусразбегаспособом«согнувноги»; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах)

		*Учебныйдиалог.*Тема:«Знакомство с рекомендациями учителяпотехникебезопасностина занятиях прыжками и со способа-миихиспользованиядляразвитияскоростно-силовыхспособ-ностей» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногомате риала)Тема: «Метание малого мяча в неподвижную ми-шень»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративныйобразецметания,выделяютфазыдвиженияиан ализируютихтехнику; 6определяютзадачидлясамостоятельногообученияизакрепле-ниятехникиметаниямалогомячавнеподвижнуюмишень; 6разучиваюттехникуметаниямалогомячавнеподвижнуюмише ньпофазамдвиженияивполнойкоординации *Учебныйдиалог.*Тема:«Знакомствосрекомендациямипотехни-ке безопасности при выполнении упражнений в метании малогомячаисоспособамиихиспользованиядляразвитияточности движения» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматери ала)Тема:«Метаниемалогомячанадальность»: 6рассматривают,обсуждаютианализируютиллюстративныйоб разецтехникиметаниямалогомячанадальностьстрёхшагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают ихсфазамитехникиметаниямячавнеподвижнуюмишень; 6 анализируют образец техники метания учителем, сравниваютсиллюстративныматериалом,уточняюттехникуф аздвиже-ния, анализируют возможные ошибки и определяют причиныихпоявления,устанавливаютспособыустранения;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		6 разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёхшаговразбега,спомощьюподводящихиимитационныхупражнений; 6метают малыймяч на дальностьпо фазам движения ив полнойкоординации
Модуль «Зимние видыспорта»	Передвижениеналыжахпопеременнымдвухшажнымходом;поворотыналыжахпереступанием наместеивдвижениипоучебнойдистанции;подъёмналыжахвгоркуспособом «лесенка»испусквосновнойстойке;преодолениенебольшихбугровивпадинприспускеспологогоскло на	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Передвижениеналыжахпопеременнымдвухшажнымходом»: 6закрепляютисовершенствуюттехникупередвиженияналыжахпопеременнымдвухшажнымходом; 6рассматривают,обсуждаютианализируютиллюстративныйобразецтехникипередвиженияналыжахпопеременнымдвухшажным ходом, выделяютосновные фазыдвижения,определяютвозможные ошибки в техникепередвижения; 6определяютпоследовательностьзадачдлясамостоятельныхзанятийпозакреплениюисовершенствованиютехникипередвиженияналыжахдвухшажнымпопеременнымходом; 6повторяютподводящиеиимитационныеупражнения,передвижениепофазамдвиженияивполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияпередвиженияналыжахпопеременнымдвухшажнымходомдругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустра-нения(работавпарах)

		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпотехникебезопасностиназанятияхлыжнойподготовкой;способамииспользованияупражненийвпередвиженииналыжахдляразвитиявыносливости» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Поворотыналыжахспособомпереступания»:6закрепляютисовершенствуюттехникуповоротаналыжах способомпереступаниянаместеиприпередвиженииипоучебнойдистанции; 6контролируюттехникувыполненияповоротоввдвиженииидругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах); 6применяютповоротыспособомпереступанияприпрохожденииучебныхдистанцийналыжахпопеременным двухшажнымходомсравномернойскоростью *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Подъёмвгоркуналыжахспособом«лесенка»:6изучаютианализируюттехникуподъёманалыжахвгорку способом«лесенка»поиллюстративномуобразцу,проводятсравнениесобразцомтехникиучителя; 6разучиваюттехникупереступанияшагомналыжахправымилевым бокомпоровнойповерхностиипонебольшомупологомусклону; 6разучиваюттехникуподъёманалыжахспособом«лесенка»нанебольшуюгорку; 6контролируюттехникувыполненияподъёмавгоркуналыжахспособом«лесенка»другимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах)

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Спускналыжахспологогосклона»: 6закрепляютисовершенствуюттехникуспусканалыжахсполого госклонавосновнойстойке; 6контролируюттехникувыполненияспускадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах); *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Преодолениенебольшихпрепятствийприспускеспологогосклона»: 6рассматривают,обсуждаютианализируютиллюстративныйобразец техники спуска с пологого склона в низкой стойке,выделяютотличияоттехникиспускавосновнойстойке,делаютвыводы; 6разучиваютизакрепляютспускспологогосклонавнизкойстойке; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиучителявпреодолениибугровивпадинприспускесполого госклонавнизкойстойке; 6разучиваютизакрепляюттехникупреодолениянебольшихбугровивпадинприспускеспологогосклона; 6контролируюттехникувыполненияспускадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах)

Модуль «Спортивныеигры». Баскетбол	Передачамячадвумярукамиотгруди,наместеивдвижении;ведениемячанаместеивдвижении«попрямой»,«покругу»и«змейкой»;бросокмячавкорзинудвумярукамиотгруди сместа;ранееразученныетехническиедействиясмячом	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Передачабаскетбольногомячадвумярукамиотгруди»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиучителявпередачемячадвумярукамиотгруди,стоянаместе,анализируютфазыиэлементытехники; 6закрепляютисовершенствуюттехникупередачимячадвумярукамиотгрудинаместе(обучениевпарах); 6рассматривают,обсуждают ианализируют образецтехникиучителявпередачемячадвумярукамиотгрудипри передви-женииприставнымшагомправымилевымбоком,анализируютфазыиэлементытехники; 6закрепляютисовершенствуюттехникупередачимячадвумярукамиотгрудиприпередвиженииприставнымшагомправымилевымбоком(обучениевпарах) *Учебныйдиалог.*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыбаскетбол»*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Ведениебаскетбольногомяча»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиведениябаскетбольногомячанаместеивдвижении,выделяютотличительныеэлементыихтехники; 6закрепляютисовершенствуюттехникуведениямячанаместеивдвижении«попрямой»; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиведениябаскетбольногомяча«покругу»и«змейкой»,опреде-ляютотличительныепризнакивихтехнике,делаютвыводы;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
		6разучиваюттехникуведениябаскетбольногомяча«покругу»и«змейкой» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Бросокбаскетбольногомячавкорзинудвумярукамиотгрудисместа»: 6рассматривают,обсуждаютианализируютобразецтехникибросканабаскетбольногомячавкорзинудвумярукамиотгрудисместа,выделяютфазыдвиженияитехническиеособенностиихвыполнения; 6описываюттехникувыполненияброска,сравниваютеёсимеющимсяопытом,определяютвозможныеошибкиипричиныихпоявления,делаютвыводы; 6разучивают техникуброска мяча вкорзину по фазами в полнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияброскадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавгруппах)
Волейбол	Прямаянижняяподачамяча;приёмипередачамячадвумяруками снизу и сверхунаместеивдвижении;ранееразученные	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Прямаянижняяподачамячавволейболе»:6закрепляютисовершенствуюттехникуподачимяча; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникипрямойнижнейподачи,определяютфазыдвиженияиособен-ностиихвыполнения;

	техническиедействиясмячом	6разучиваютизакрепляюттехникупрямойнижнейподачимяча; 6контролируюттехникувыполненияподачидругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(обучениевпарах); *Учебныйдиалог.*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигры волейбол»*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамиснизу»: 6рассматривают,обсуждаютианализируютобразецтехникиприёмаипередачиволейбольногомячадвумярукамиснизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёмаипередачимяча стоянаместеив движении,определяюттличительныеособенностивтехникевыполнения,делаютвыводы; 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачиволейбольногомячадвумярукамиснизусместа(обучениевпарах); 6закрепляютисовершенствуюттехникуприёмаипередачиволейбольногомячадвумярукамиснизувдвижениипристав-нымшагомправымилевымбоком(обучениевпарах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамисверху»: 6рассматривают,обсуждают ианализируют образецтехникиучителя,определяютфазыдвиженияиособенностиихтехниче-

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		скоговыполнения,проводятсравнениявтехникеприёмаипередачи, в положении стоя на месте и в движении, определяютразличиявтехникевыполнения; 6закрепляютисовершенствуюттехникуприёмаипередачиволейбольногомячадвумярукамисверхусместа(обучениевпарах); 6закрепляютисовершенствуюттехникуприёмаипередачиволейбольногомячадвумярукамисверхувдвижениипристав-нымшагомправымилевымбоком(обучениевпарах)
Футбол	Удар по неподвижномумячувнутреннейсторонойстопы с небольшого разбега;остановка катящегосямяча способом «наступания»;ведениемяча «попрямой»,«покругу»и«змейкой»;обводка мячоморие-нтиров(конусов)	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Ударпоподвижномумячу»: 6рассматривают,обсуждаютианализируютобразецтехникиударапомячуучителя,определяютфазыдвиженияиособенно-стиихтехническоговыполнения; 6закрепляютисовершенствуюттехникуударапоподвижномумячувнутреннейсторонойстопыснебольшогоразбега *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоения технических действий игры футбол»*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративного материала)Тема:«Остановкакатящегосямячавнутреннейсторонойстопы»:

		6рассматривают,обсуждают ианализируют образецтехникиучителя,определяютфазыдвиженияиособенности ихтехниче-скоговыполнения; 6закрепляютисовершенствуюттехникуостановкикатящегосямячав нутреннейсторонойстопы *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Ведениефутбольногомяча»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративныйобразецтехникиведенияфутбольногомяча«по прямой»,«покругу»,«змейкой»,выделяютотличительныеэлементывтехникетакоговедения,делаютвыводы; 6закрепляютисовершенствуюттехникуведенияфутбольногомяча сизменениемнаправлениядвижения *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Обводкамячомориентиров»(конусов): 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиучителя,определяютотличительныепризнакивтехнике ведениямяча«змейкой»итехникиобводкиучебныхконусов,делаютвыводы; 6описываюттехникувыполненияобводкиконусов,определяютвозможныеошибкиипричиныихпоявления,рассматриваютспособыустранения; 6определяютпоследовательностьзадачдлясамостоятельныхзанятийпоразучиваниютехникиобводкиучебныхконусов; 6разучиваюттехникуобводкиучебныхконусов; 6контролируюттехникувыполненияобводкиучебныхконусовдругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлага-ютспособыихустранения(работавпарах)

Окончаниетабл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
Модуль «Спорт» (30ч)	Физическая подготов-каквыполнениюнормативовкомплексаГТОиспользованиемсредствбазовойфизическойподготов-ки,видовспортаиоздоровительныхсистемфизическойкультуры, национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр	*Учебно-тренировочныезанятия*(проводятсявсоответствии сПримернымимодульнымипрограммамипофизическойкультуре,рекомендованнымиМинистерствомпросвещенияРоссийскойФедерацииилирабочимипрограммамипобазовойфизическойподготовке, разрабатываемыми учителями физической культурыипредставленнымивосновнойобразовательнойпрограммеобразовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:6осваиваютсодержанияПримерныхмодульныхпрограммпо физическойкультуреилирабочейпрограммыбазовойфизическойподготовки; 6демонстрируютприростывпоказателяхфизическойподготовленностиинормативныхтребованийкомплексаГТО

6 КЛАСС(102ч)

Знания офизическойкультуре (3ч)	ВозрождениеОлимпийскихигриолимпийского движениявсовременномире;рольПьераде Кубертенавихстановлениии развитииДевиз,символикаиритуалысовременных ОлимпийскихигрИсторияорганизации и проведения первых Олимпийскихигрсовременности;первыеолимпийские чемпио-ны	*Коллективноеобсуждение*(сиспользованиемдокладов,сообщений,презентаций,подготовленныхучащимися)Тема:«ВозрождениеОлимпийскихигр»: 6обсуждаютисторическиепредпосылкивозрожденияОлимпийскихигриолимпийскогодвижения; 6знакомятсясличностью Пьера де Кубертена, характеризуютегокакоснователяидеивозрожденияОлимпийскихигриактивногоучастникавформированииолимпийскогодвижения; 6 осмысливают олимпийскую хартию как основополагающийдокумент становления и развития олимпийского движения,приводятпримерыеёгуманистическойнаправленности *Коллективноеобсуждение*(сиспользованиемдокладов,сообщений,презентаций,подготовленныхучащимися)Тема:«СимволикаиритуалыпервыхОлимпийскихигр»: 6 анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику,обсуждают влияние их на современное развитие олимпийскогодвижения,приводятпримеры; 6 рассматривают ритуалы организации и проведения современныхОлимпийскихигр,приводятпримеры *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)Тема: «ИсторияпервыхОлимпийскихигрсовременности»: 6знакомятсясисториейорганизациииипроведенияпервыхОлимпийскихигрвАфинах; 6 приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историюОлимпийскихигр,знакомятсясихспортивнымидостиже

		ниями

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
Способысамостоя-тельнойдеятельности(5ч)	Ведениедневникафизической культурыФизическаяподготов-каиеёвлияниенаразвитиесистеморганизма,связь сукреплениемздоровья;физическаяподготовленностькакрезультатфизическойподготовки Правилаиспособысамостоятельногоразвития физическихкачествСпособыопределенияиндиви-дуальнойфизическойнагрузкиПравилапроведенияизмери-тельныхпроцедурпооценкефизическойподготовленностиПравилатехники	*Беседасучителем*Тема:«Составлениедневникафизическойкультуры»: 6знакомятсяправиламисоставленияизаполненияосновныхразделовдневникафизическойкультуры; 6заполняютдневникфизическойкультурывтечениеучебногогода *Тематическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Физическаяподготовкачеловека»: 6знакомятсяспонятием«физическаяподготовка»,рассматривают егосодержательноенаполнение(физическиекачества),осмысливаютфизическуюподготовленностькакрезультатфизическойподготовки; 6устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждууровнемразвитияфизическихкачестви функциональнымивозможно-стямиосновныхсистеморганизма,повышениемихрезервныхиадаптивныхсвойств; 6устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждуфизической подготовкойиукреплениеморганизма *Тематическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Правиларазвитияфизическихкачеств»: 6знакомятсясосновнымипоказателямифизическойнагрузки(«интенсивность»и«объём»),способамиихсовершенствованияповремясамостоятельныхзанятий;

	выполнениятестовыхзаданийиспособырегистрацииихрезультатов Правила и способысоставленияпланасамостоятельныхзанятий физическойподготовкой	6знакомятсясправилом«регулярностиисистематичности» впроведениизанятийфизическойподготовкой,способамиеговыполненияприпланированиисамостоятельныхзанятий; 6рассматриваютианализируютпримерныйпланзанятийфизической подготовкойнаучебнуюнеделю,предлагаютсвоивариантыдляорганизациисамостоятельныхзанятий; 6разрабатываютиндивидуальныйпланзанятийфизическойподготовкойивносятеговдневникфизическойкультуры; 6 знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации»при выборе величины физической нагрузки, рассматриваюти анализируют способы определения величины физическойнагрузкисучётоминдивидуальныхпоказателейфизической подготовленности(попродолжительностиискоростивыполнения,поколичествуповторений) *Мини-исследование* Тема: «Определение индивидуальной физическойнагрузкидлясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой»: 6измеряютиндивидуальныемаксимальныепоказателифизическойподготовленностиспомощьютестовыхупражненийирассчитываютпоопределённойформулепоказателинагрузкидляразныхзонинтенсивности; 6 определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу дляразных зон интенсивности и вносят их показатели в дневникфизическойкультуры; 6 знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планированиисамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой; 6 рассматривают и анализируют критерии повышения физическойнагрузкивсистемесамостоятельныхзанятийфизической

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		подготовкой, выделяют характерные признаки(измененииецветакожиинарушениекоординации,субъективныеощуще-ниямсамочувствия,показателипульса); 6 составляют таблицу признаков утомления при выполнениифизических нагрузок и включают её в дневник физическойкультуры *Тематическиезанятия*Тема:«Правилаизмеренияпоказателейфизической подготовленности»: 6 разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрациииихвыполнения; 6знакомятсяправиламиитребованиямикпроведениюпроцедур измерения показателей физической подготовленности(правилатестирования); 6проводяттестированиеиндивидуальныхпоказателей физической подготовленностииисравниваютихсвозрастнымистандартами(обучениевгруппах); 6выявляют«отстающие»всвоёмразвитииифизическиекачестваиопределяютсоставупражненийдляихцеленаправленногоразвития *Тематическиезанятия*Тема:«Составлениепланасамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой»: 6знакомятсясоструктуройпланазанятийфизическойподготовкой,обсуждаютцелесообразностьвыделенияегоосновныхчастей,необходимостьсоблюденияихпоследовательности;

		6знакомятсясправиламииспособамирасчетаобъёмавременидляка ждойчастизанятияиихучебнымсодержанием; 6разучиваютспособысамостоятельногосоставленияпла назанятийфизическойподготовкойнаосноверезультатовиндивиду альноготестирования; 6составляютпланиндивидуальныхзанятийначетыретрениро-вочныхзанятиявсоответствииправиламиразвитияфизиче-скихкачествиндивидуальныхпоказателейфизическойподготовл енности,включаютразработанныйпланвдневникфизическойкуль туры *Тематическиезанятия*(сиспользованиемдокладов,сообщений,презе нтаций,подготовленных учащимися) Тема: «Закаливаю-щиепроцедурыспомощьювоздушныхи солнечных ванн,купаниявестественныхводоёмах»: 6обсуждаютцелесообразностьиэффективностьзакаливанияоргани змаспомощьювоздушныхисолнечныхванн; 6знакомятсяправиламибезопасностиприпроведенииизакали-вающихпроцедурспомощьюсолнечныхивоздушныхванн,купания вестественныхводоёмах,приводятпримерывозмож-ныхпоследствийихнесоблюдения; 6знакомятсястемпературнымирежимамизакаливающихпроцедури регулированиемвременидляихпроведения
Физическое совершен-ствование(64ч)	Правиласамостоятель-ногозакаливанияорга-низмаспомощьювоз-душныхисолнечныхван н, купания вестественныхводоёмах	*Беседасучителем*(сиспользованиемиллюстративногоматериа-ла)Тема:«Правилабезопасностиместзанятийфизическимиупражнен иями»: 6повторяютранееизученныеправилатехникибезопасности; 6углубляютранееосвоенныезнаниязасчётразучиванияновыхсведен ийпообеспечениюбезопасностиместзанятий,спортив-

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
Физкульт-турно-оздорови-тельнаяд еятель-ность	Правилатехникибез-опасностиигигиенымест занятийфизиче-скимиупражнениямиОз доровительныекомплекс ы:упражне-ниядлякоррекциителос ложенияис-пользованиемдопол-нительныхотягоще-ний;упражнениядляпро филактикинару-шениязренияврем яучебныхзанятийираб отызакомпьюте-ром;упражнениядляфиз культпауз,направ-ленныхнаподдержа-ниеоптимальнойрабо-тоспособностимышцоп орно-двигательногоаппарата врежимеучебнойдеятел ьности	ногоинвентаряиоборудования,одеждыиобуви,правилпооргани зациибезопасногопроведениязанятий *Самостоятельныезанятия*Тема:«Упражнениядлякоррекциителосложения»: 6определяютмышечныегруппыдлянаправленноговоздействиянани хфизическихупражнений; 6отбираютнеобходимыефизические упражнения и определяютихдозировку,составляюткомплекскоррекционнойгимн астики(консультируютсяучителем); 6разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятель-ныезанятияипанируютихвдневникефизическойкультуры *Самостоятельныезанятия*Тема:«Упражнениядляпрофилак-тикинарушениязрения»: 6повторяюттранееосвоенныеупражнениязрительнойгимнасти-кииотбираютновыеупражнения; 6составляютиндивидуальныйкомплекszрительнойгимнастики,опре деляютдозировкуегоупражнений ипродолжительностьвыполнения ; 6разучиваюткомплекszрительнойгимнастикиивключаютеговдневн икфизическойкультуры,выполняюткомплексврежи-меучебногодня *Самостоятельныезанятия*Тема: «Упражнениядля оптимиза-цииработоспособностимышцврежимеучебногодня»:

		6отбираютупражнениядляфизкультпаузиопределяютихдоз ировку (упражнения на растягивание мышц туловищаиподвижностисуставов); 6 составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно,смузыкальнымсопровождением); 6 включают содержание комплекса в дневник физической культурыипланируютеговыполнениеврежимеучебногодня
Спортивно-оздоровительнаядеятельность. *Модуль «Гимнастика»*	Акробатическаякомбинацияизобще-развивающих исложнокоординированныхупражнений,стоекикувырков,ранееразученныхакробатическихупражненийКомбинацияизстилизованныхобщеразвивающихупражненийислож-но-координированныхупражненийритмическойгимнастики,разнообразныхдвиженийрукамииногами,с разной амплитудойитраекторией,танцевальнымидвижения-	*Практическиезанятия*(составляетсяучащимися)Тема:«Акробатическаякомбинация»: 6повторяютранееразученныеакробатическиеупражненияикомбинации; 6разучиваютстилизованныеобщеразвивающиеупражнения,выполняемыесразнойамплитудойдвижения,ритмомитемпом(выпрыгиваниеизупораприсев,прогнувшись;прыжкивверх сразведениемрукиногвстороны; прыжки вверх толчкомдвумяногамисприземлениемвупорприсев,прыжкисповоро-тамииэлементамиритмическойгимнастики); 6составляютакробатическуюкомбинациюиз6—8хорошоосвоенныхупражненийиразучиваютеё *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Опорныепрыжки»: 6повторяюттехникуранееразученныхопорныхпрыжков; 6 наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводятсравнениестехникойранееразученныхопорныхпрыжковивыделяютотличительныепризнаки,делаютвыводы,описываютразучиваемыеопорныепрыжкипофазамдвижения; 6разучиваюттехникуопорныхпрыжков пофазамдвиженияивполнойкоординации;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	миизранееразучен-ныхтанцев(девочки)Опорные прыжкичерезгимнастическогокозласразбегаспособом«согнувноги»(мальчики)испособом«ногиврозь»(девочки) Упражнениякомбинациинанизкомгимнастическомбревне сиспользованиемстилизованныхобщеразвивающихисложно-координированныхупражнений,передвиженийшагомилегкимбегом,поворотамисразнообразнымидвижениямирукиног,удержаниемстатическихпоз(девочки)	6контролируюттехникувыполненияопорныхпрыжковдругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруп-пах) *Практическиезанятия(*сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема: «Упражнения на низком гимнастическомбревне»: 6 повторяюттехникуранееразученныхупражненийнагимнастическомбревнеигимнастикойскамейке; 6разучиваютупражненийнагимнастическомбревне(равновесиенаоднойноге,стойканаколеняхисотведениемногиназад,полушпагат,элементыритмическойгимнастики,соскокпрогнувшись); 6составляютгимнастическуюкомбинациюиз8—10хорошоосвоенныхупражненийиразучиваютеё; 6контролируюттехникувыполненияупражненийдругимиучащимися,сравниваютихсобразцамиивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучение впарах) *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоенияфизическихупражнений на гимнастическомбревне»

	Упражнениянаневысокой гимнастической перекладине:висы,упорногиврозь;перемахвперёдиобратно(мальчики)Лазаньепоканату втриприёма(мальчики)	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Висыиупорынаневысокойгимнастическойперекладине»: 6 повторяюттехникуранееразученныхупражненийнагимнастической перекладине; 6наблюдаютианализируютобразецтехникиперемахаоднойногойвперёдиназад,определяюттехническиесложности вихисполнении,делаютвыводы; 6описываюттехникувыполненияперемахаоднойногойвперёдиназадиразучиваютеё; 6контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруп-пах); 6 наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь(упорверхом),определяюттехническиесложностивегоисполнении,делаютвыводы; 6описываюттехникувыполненияупораногиврозьиразучиваютеё; 6контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруп-пах); 6составляюткомбинацию на гимнастической перекладине из4—5хорошоосвоенныхупражненийввисахиупорахиразучи-ваютеё *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражнений

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		дляосвоенияфизическихупражненийнаневысокойгимнастической перекладине» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Лазаниепоканатувтриприёма»: 6наблюдаютианализируютобразецучителя,определяютосновныефазыдвиженияиопределяютихтехническиесложности,делаютвыводы; 6 описывают технику выполнения лазанья по канату в триприёма,разучиваютвыполнениеупражненийпофазам ивполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруп-пах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Упражненияритмическойгимнастики»: 6повторяютранееразученныеупражненияритмическойгимнастики,танцевальныедвижения; 6разучиваютстилизованныеобщеразвивающиеупражнениядляритмической гимнастики(передвиженияприставнымшагом сдвижениемрукитуловища,приседыиполуприседысотведениемоднойрукивсторону,круговыедвиженияиуловища,прыжковыеупражненияразличнойконфигурации);

		6составляюткомбинациюритмическойгимнастикиизхорошоразученных8—10упражнений,подбираютмузыкальноесопровождение; 6разучиваюткомбинациюидемонстрируютеёвыполнение*Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпораспределениюупражненийвкомбинацииритмическойгимнастикииподборемузыкальногосопровождения»
Модуль «Лёгкаяатлетика»	Стартс опорой наоднурукуипоследующимускорением;спринтерскийигладкийравномерныйбегпоучебнойдистан-ции;ранее разученныебеговыеупражнения Прыжковые упражнения: прыжок в высотусразбегаспособом «перешагивание»;ранееразученныеприжковыеупражне-ния в длинуи высоту;напрыгивание испрыгивание Метаниемалого(теннисного)мяча	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Беговыеупражнения»: 6наблюдаютианализируютобразецтехникистарта,уточняютеёфазыиэлементы,делаютвыводы; 6описываюттехникувыполнениястартаиразучиваютеёвединствеспоследующимускорением; 6контролируюттехникувыполнениястартадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкииипредлагаютспособыихустранения(работавпарах); 6наблюдаютианализируютобразецтехникиспринтерскогобега,уточняютеёфазыиэлементы,делаютвыводы; 6описываюттехникуспринтерскогобега,разучиваютеёпофазамивполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияспринтерскогобегадругимиучащимися,выявляютвозможные ошибки и предлагаютспособыихустранения(работавпарах); 6наблюдаютианализируютобразецтехникигладкогоравномерногобега,уточняютеёфазыиэлементы,делаютвыводы; 6описываюттехникугладкогоравномерногобега,определяютегоотличительныепризнакиоттехникиспринтерскогобега;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	вподвижную(раска-чивающуюся)мишень	6разучиваюттехникугладкогоравномерногобегапофазамивполнойкоординации; 6 контролируют технику выполнения гладкого равномерного бегадругими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага-ютспособыихустранения(работавпарах) *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоразвитиювыносливостиибыстротынасамостоятельныхзанятияхлёгкойатлетикой с помощью гладкого равномерногоиспринтерскогобега» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Прыжокввысотусразбега»: 6наблюдаютианализируютобразецтехникипрыжкаввысотуспособом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы,делаютвыводы; 6описываюттехникувыполненияпрыжкаввысоту,выделяятехникуисполненияотдельныхегофаз,разучиваютпрыжокпофазамивполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияпрыжкаввысотудругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах) *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдляосвоениятехникипрыжкаввысотусразбегаспособом «перешагивание»

		Практическиезанятия:(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Метаниемалого(теннисного)мячавподвижную мишень(раскачивающийсяразнойскоростьюгимнастическийобручсуменьшающимсядиаметром)»: 6повторяютранееразученныеспособыметаниямалого(теннисного)стоянаместеисразбега,внеподвижнуюмишень инадальность; 6наблюдаютианализируютобразецучителя,сравниваютстехникой ранее разученных способов метания, находят отличительныепризнаки; 6разучиваюттехникуброскамалогомячавподвижнуюмишень,акцентируютвниманиенатехникевыполнениявыявленныхотличительныхпризнаков; 6контролируюттехникуметаниямалогомячадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения (работавгруппах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпо использованию упражнений в метании мяча для повышенияточностидвижений»
Модуль «Зимние видыспорта»	Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом;преодолениенебольшихтрамплиновприспускесполого-гогосклонавнизкойстойке;ранееразучен-	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Передвижениеодновременнымодношажнымходом»: 6повторяютранееразученныеспособыпередвиженияналыжах; 6повторяюттехникуспусков,подъёмовиторможенияспологогогосклона; 6наблюдаютианализируютобразецтехникиодновременногоодношажногохода,сравниваютстехникойранееразученных

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	ныеупражнениялыжной подготовки;передвиженияпоучебной дистанции;поворотыы; спуски;торможение	способовходьбы,находятотличительныепризнакииделаютвыводы; 6описываюттехникупередвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом,выделяютфазыдвиженияиихтехнические трудности; 6разучиваюттехникупередвиженияналыжаходновременнымодношажнымходомпофазамивполнойкоординации; 6 контролируют технику передвижения на лыжах другимиучащимися, выявляют возможные ошибки и предлагаютспособыихустранения(работавпарах); 6 демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебнойдистанции *Учебныйдиалог* Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникипередвиженияналыжах одновременнымодношажнымходом,передвиженийналыжахдляразвитиявыносливостивпроцессесамостоятельныхзанятий»*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Преодолениенебольших трамплинов приспускеспологогосклона»: 6 наблюдают и анализируют образец преодоления небольшоготрамплина, выделяют его элементы и технику выполнения,делаютвыводыиопределяютпоследовательностьобучения;

		6разучиваюттехникупреодолениянебольшихпрепятствий,акцентируютвниманиенавыполненииитехническихэлементов; 6контролируюттехникупреодоленияпрепятствийдругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавгруппах) *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациями учителяпосамостоятельномубезопасномупреодолениюнебольшихтрамплинов»
Модуль «Спортивныеигры». Баскетбол	Техническиедействияигрокабезмяча:передвижениевстойкебаскетболиста;прыжокввертолчкомоднойногойиприземлениемна другуюногу;остановкадвумяшагамииприжкомУпражнениясмячом:ранееразученныеупражнениявведениимячавразныхнаправленияхипоразнымтраекториям;напередачуиброскимячавкорзинуПравилаигры иигроваядеятельность	*Самостоятельныезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Техническиедействиябаскетболиста безмяча»: 6совершенствуютранееразученныетехническиедействияигрыбаскетбол; 6знакомятсясобразцамитехническихдействийигрокабезмяча(передвиженияявстойкебаскетболиста;прыжокввертолчкомоднойиприземлениенадругую,остановкадвумяшагами,остановкапрыжком,поворотынаместе); 6анализируютвыполнениетехническихдействийбезмяча,выделяют их трудные элементы и акцентируют вниманиенаихвыполнении; 6разучиваюттехническиедействияигрокабезмячапоэлементамивполнойкоординации; 6контролируютвыполнениетехническихдействийдругимиучащимися,анализируютихиопределяютошибки,даютрекомендациипоихустранению(работавпарах); 6изучаютправилаииграютсиспользованиемразученныхтехнических действий

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
	поправиламсиспользованиемразученныхтехническихприёмов	*Учебныйдиалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражнений дляса мостоятельногообученияприемамбаскетболистабезмяча»
Волейбол	Приёми передачамячадвумяруками снизуисверхувразныезоныплощадкикомандысоперникаПравилаигрыигровая деятельностьпоправиламспользованиемразученныхтехнических приёмовввподачемяча,егоприёмеипередачедвумярукамиснизу исверху	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема«Игровыедействиявволейболе»: 6совершенствуютехникуранееразученныхтехническихдействийигрыволейбол; 6разучиваютисовершенствуютпередачумячадвумярукамиснизу исверхувразныезоныплощадкисоперника; 6 разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровымидействиямивнападенииизащите; 6играютвволейболпоправиламсиспользованиемразученныхтехнических действий
Футбол	Ударыпокатящемусямячусразбега Правилаигрыигроваядеятельность	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Ударпокатящемусямячусразбега»: 6совершенствуютехникуранееразученныхтехническихдействийигрыфутбол;

	по правилам с использованием разученныхтехническихприёмоввостановкеипередачемяча,еговедении иобводке	6знакомятсясобразцомударапокатящемусямячусразбега,демонстрируемогоучителем,выделяютегофазыитехническиеэлементы; 6описываюттехникуударапокатящемусямячусразбегаисравниваютеёстехникойударапонеподвижномумячу,выявляютимеющиеся различия,делаютвыводыпоспособамобучения; 6 разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега пофазамивполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияударапокатящемусямячудругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах); 6совершенствуюттехникупередачикатящегосямячанаразныерасстояниянаправления(обучениевпарах); 6 разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровымидействиямивнападенииизащите; 6играютвфутболпоправиламсиспользованиемразученныхтехнических действий *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообученияприемуударапокатящемусямячусразбегаиегопередачинаразныерасстояния»
Модуль «Спорт» (30ч)	ФизическаяподготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОсиспользованиемсредствбазовой	*Учебно-тренировочныезанятия*(проводятсявсоответствии сПримернымимодульнымипрограммамипофизическойкультуре,рекомендованнымиМинистерствомпросвещениемРоссийскойФедерацииилирабочимипрограммамипобазовойфизическойподготовке,разработаннымиучителямифизическойкультурыи

Окончаниетабл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
	физическойподготовки,видовспортаиоздоровительныхсистемфизическойкультуры, национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр	представленнымивосновнойобразовательнойпрограммеобразовательнойорганизации)Тема:«Физическаяподготовка»: 6осваиваютсодержанияПримерныхмодульныхпрограммпофизическойкультуреилирабочейпрограммыбазовойфизическойподготовки; 6демонстрируютприростывпоказателяхфизическойподготовленностиинормативныхтребованийкомплексаГТО

7 КЛАСС(102ч)

Знания офизическойкультуре (3ч)	Зарождениеолимпийскогодвиженияв дореволюционнойРоссии, роль АДБутовскоговразвитииотечественнойсистемыфизическоговоспитанияиспортаОлимпийскоедвижениевСССРисовременнойРоссии;характеристикаосновныхэтаповразвития Выдающиесясоветскиеироссийскиеолимпийцы Влияниезанятийфизическойкультуройи спортом на воспитаниеположительныхкачествличностисовременногочеловека	*Коллективноеобсуждение:*(подготовкапроектовипрезентаций)Тема:«Зарождениеолимпийскогодвижения»Темыпроектов: «АДБутовскийкакинициаторразвитияолимпийскогодвиженияврусскойРоссии»;«IОлимпийскийконгрессиегоисторическоезначениедляразвитияолимпийскогодвиженияврусскойРоссии»;«УчастиероссийскихспортсменовнаVОлимпийскихиграхвСтокгольме(1912г)»;«IВсероссийскаяолимпиада1913гиеёзначениедляразвития спорта в царскойРоссии» *Коллективноеобсуждение(*подготовкапроектовипрезентаций)Тема: «ОлимпийскоедвижениевСССРисовременнойРоссии»Темыпроектов:«УспехисоветскихспортсменовнамеждународнойаренедовступленияСССРвМеждународныйолимпийскийкомитет»;«УспехисоветскихспортсменоввыступленияхнаОлимпийскихиграх»;«ИсториялетнихОлимпийскихигрвМоскве»«ИсториязимнихОлимпийскихигрвСочи» *Беседасучителем*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Знакомствосвыдающимисяолимпийскимичемпио-нами»: 6обсуждаютбиографиимногократныхчемпионовзимнихОлимпийскихигр,ихспортивныеуспехиидостижения; 6обсуждаютрольизначениеолимпийскихчемпионоввразвитиизимнихвидовспортавмеждународномиотечественномолимпийскомдвижении; 6обсуждаютбиографиимногократныхчемпионовлетнихОлимпийскихигр,ихспортивныеуспехиидостижения;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		6обсуждаютрольизначениеолимпийскихчемпионоввразвитиилетних видовспортавмеждународномиотечественномолим-пийскомдвижении *Беседасучителем*(сиспользованиемиллюстративногоматериа-ла)Тема:«Воспитаниекачествличностивпроцессезанятийфизическойкультуройиспортом»: 6 узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качествачеловека; 6обсуждаютусловияиситуации,вкоторыхпроявляютсякаче-ства личности назанятиях физической культурой испортом; 6 узнают примеры проявления личностных качеств великимиспортсменами,приводятпримерыизсвоегожизненногоопыта
Способысамостоя-тельнойдеятельности(5ч)	Правилатехникибезопасностиигигие-ныместзанятийвпроцессевыполненияфизических упражне-нийнаоткрытыхплощадках	*Беседа с учителем*Тема: «Ведение дневника физическойкультуры»: 6составляютизаполняютдневникфизическойкультурывтечениеучебногогода *Тематическиезанятия*(с использованием иллюстративногоматериала)Тема:«Понятие«техническаяподготовка»: 6осмысливаютпонятие«техническаяподготовка»,выясняютзначение технической подготовкив жизничеловека иего

	Ведение дневника пофизической культуреТехническаяп одготов-каиеёзначениедлячелов ека;основныеправила техническойподготовк иДвигательныедей-ствиякакосноватехнич ескойподготов-ки;понятиедвига-тельногоумения идвиг ательного навыкаСпособы оцениванияте хники двигательныхдействи й и организа-цияпроцедурыоценива ния Ошибкиприразучива-нии техники выполне-ниядвигательныхдейст твий,причиныиспособ ыихпреду-прежденияприсамосто ятельныхзанятияхтехн ическойподготовкой	профессиональнойдеятельности,укрепленииздоровьяифизи-ческойподготовленности,приводятпримерынеобходимоститехни ческойподготовкидляшкольников; 6изучаютосновныеправилатехническойподготовки,осмыслива-ютнеобходимостьихсоблюденияприсамостоятельныхзаняти-яхпообучениюновымфизическимупражнениям *Тематическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматери ала)Тема:«Понятия«двигательноедействие»,«двига-тельноеумение»,«двигательныйнавык»»: 6осмысливаютпонятие«двигательноедействие»,егообщностьиразли чиеспонятием«физическоеупражнение»,рассматриваютпримерыи выявляютотличительныепризнаки,устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждудвигательными действия-миифизическимиупражнениями; 6знакомятсяспонятием«техникадвигательногодействия»,рассматри ваютосновныепроявлениятехники,приводятприме-рыдвигательныхдействийсхорошейи недостаточной техни-койвыполнения; 6устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждутехникойфизическогоупражненияивозм ожностьювозникновениятравмиушибоввовремясамостоятельныхз анятийфизическойкультуройиспортом; 6осмысливаютпонятия«двигательноеумение»и«двигательныйна вык»,ихобщиеиотличительныепризнаки,устанавливаютсвязь с техникой выполнения двигательных действий, характе-ризуют особенности выполнения физических упражнений науровнеуменияинавыка

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	Планированиесамо-стоятельныхзанятийтехническойподготов-койнаучебныйгодиучебнуючетвертьСоставлениепланаучебногозанятияпосамостоятельнойтехническойподготов-ке Способыоцениванияоздоровительногоэффектазанятийфизическойкультуройспомощью«индексаКетле»,«ортостатиче-скойпробы»,«функциональнойпробысостандартнойнагруз-кой»	*Тематическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Способыипроцедурыоцениваниятехникидвигательных действий»: 6обсуждаютрольпсихическихпроцессоввниманияипамяти в освоении новых физических упражнений, приводят примерыидоказываютихзначениевобучениифизическимупражне-ниям; 6устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждускоростьюитехникойосвоенияфизическихупражненийиактивностьюпроцессоввниманияипамяти; 6разучиваютспособыоцениваниятехникифизическихупражнений впроцессесамостоятельныхзанятий(результативностьдействия,сравниесэталоннойтехникой,сравнениеиндивидуальныхпредставленийсиллюстративнымиобразцами); 6оцениваюттехникуразученныхупражненийиопределяюткачество ихосвоения *Тематическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Ошибкивтехникеупражненийиихпреду-преждение»: 6рассматриваютосновныепричиныпоявленияошибокприобучениитехникефизическихупражнений,обсуждаютпричи-ныихпоявленияипоследствиядлябезопасностизанятийфизическойкультуройиспортом,делаютвыводы;

		6 приводятпримерынегативноговлиянияошибокнакачествовы полненияДвигательныхДействий; 6анализируютспособыпредупрежденияошибокприразучива-нииновыхфизическихупражнений,рассматриваютосновныевари антыихпредупреждения(использованиеподводящихиподготовит ельныхупражнений); 6разучиваютправилаобученияфизическимупражнениям: «отпростогоксложному»,«отизвестногокнеизвестному», «отосвоенногокнеосвоенному»;приводятпримерыцелесо-образностииспользованиякаждогоизнихприсамостоятель-ныхзанятияхтехническойподготовкой *Беседа сучителем*Тема:«Планирование занятий техническойподготовкой»: 6знакомятсясрабочимпланомучителянаучебныйгод,анали-зируютучебноесодержаниенакаждуюучебнуюучетверть; 6 определяют состав двигательных действий, запланированныхучителемдляобучениявкаждойучебнойчетвер ти,планируютихвдневникефизическойкультуры *Тематическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматери ала)Тема:«Составлениепланазанятийпотехническойподготовке»: 6повторяютправилаитребованиякразработкепланазанятийпофизи ческойподготовке; 6 знакомятся с макетом плана занятий по технической подготов-ке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физическойподготовке,находятобщиеиотличительныепризнаки ихсодержании,делаютвыводы;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		6 выбирают физическое упражнение из плана на учебную четвертьучителяисоставляютпландляиндивидуальныхзанятийтехнической подготовкой *Коллективноеобсуждение*(сиспользованиемподготовленныхучащимисяэссе,минидокладов,презентаций)Тема:«Правилатехникибезопасностиигигиеныместзанятийфизическимиупражнениями»: 6анализируюттребованиябезопасностиигигиеныкпришкольнойспортивнойплощадке,местамактивногоотдыхавлесопарках,приводятпримерыиделаютвыводыоцелесообразностивыполнениятамфизическихупражнений; 6анализируюттребованиябезопасностиигигиеныкспортивномуоборудованиюитренажернымустройствам,располагающимсявместахзанятий;приводятпримерыиделаютвыводыоцелесообразностивыполнениятамфизическихупражнений; 6изучаютгигиеническиеправилакпланированиюсодержаниязанятийфизическимиупражнениямина открытомвоздухевзависимостиотпогодныхиклиматическихусловий,осознаютцелесообразностьинеобходимостьихвыполнения,приводятпримерыиделаютвыводыоцелесообразностиихвыполнения *Тематическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Оцениваниеоздоровительногоэффектазанятийфизическойкультурой»:

		6знакомятсясоспособамиидиагностическимипроцедурамиоценивания здоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с стандартной нагрузкой»; 6обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; 6оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их с стандартными таблицами и оценочными шкалами; 6анализируют результаты сравнения индивидуальных истандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)
Физическое совершенствование (64ч). ***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»: 6 знакомятся с способами и правилами измерения отдельных участков тела; 6разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); 6измеряют индивидуальные показатели и участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); 6определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; 6составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		6планируютсамостоятельныезанятияпокоррекциителосложениявдневникефизическойкультурыиконтролируют ихэффективностьспомощьюизмерениячастейтела*Самостоятельныезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки»: 6отбираютупражнениябезпредметаиспредметом,выполняютнаместеизразныхисходныхположений,встатическом(удержаниепозвпрямостоянии)идинамическом(передвижения сфиксированнымположениемтела)режиме; 6составляюткомплекспрофилактическихупражненийивключаютвнегоупражнениядыхательнойгимнастики; 6 разучивают комплекс профилактических упражнений и планируютеговрежимеучебногодня
Спортивно-оздоровительнаядеятельность. *Модуль «Гимнастика»*	Акробатическиекомбинациииизранееразученныхупражнений сдобавлениемэлементовритмической гимнастики(девочки)Простейшиеакробатическиепирамидывпарах	*Практическиезанятия.*Тема:«Акробатическаякомбинация»: 6составляютакробатическуюкомбинациюизранееосвоенныхупражненийидобавляютновыеупражнения; 6разучиваютдобавленныевкомбинациюакробатическиеупражненияповышеннойсложностииразучиваюткомбинацию вцеломвполнойкоординации(обучениевпарах); 6контролируютвыполнениетехническиедействийдругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(обучениевпарах)

	итройках(девочки)Стойканаголове сопоройнаруки;акробатическаякомбинацияизразученныхупражненийвравновесии,стойках,кувырках(мальчики)Комплекс упражненийстеп-аэробики, включающийупражнения входьбе,прыжках,спрыгивании и запрыгиваниисповоротами, разведениемрукиног,выполняемых всреднемивысокомтемпе(девочки)Комбинациянагимнастическомбревнеизученныхупражненийсдобавлениемупражненийнастатистическоеидинамическоеравновесие (девочки)Комбинациянанизкойгим-	*Практические занятия* Тема: «Акробатические пирамиды»:6знакомятсясупражнениямиизпарныхпирамидипирамидвтройках;распределяютсяпогруппам,определяютместо впирамиде; 6анализируютспособыпостроенияпирамидиописываютпоследовательностьобученияввходящихвнихупражнений; 6разучиваютпостроениепирамидыидемонстрируютеёвыполнение(обучениевпарахитройках) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Стойканаголовесопоройнаруки»: 6наблюдаютианализируютобразецтехникиучителя,обсуждаютфазыдвижения,определяюттехническиетрудностивихвыполнении; 6составляютплансамостоятельногообучениястойкенаголове сопоройнаруки,разучиваютегопофазамивполнойкоорди-нации; 6ведутнаблюдениязатехникойвыполнениястойкидругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах); 6составляютакробатическуюкомбинациюизхорошоосвоенныхупражненийсвключениемвнеёстойки на лопатках и наголовесопоройнаруки *Учебныйдиалог*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражнений дляса мостоятельногообучениястойкенаголовесопоройнаруки,разработкеакробатическойкомбинациииизхорошоосвоенныхупражнений»

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	настической перекладинеизранееразученныхупражнений ввисах,упорах,поворотах (мальчики)Лазаньепоканатувдвариёма(мальчики)	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Лазаньепоканатувдвариёма»: 6повторяютизакрепляюттехникулазаньяпоканатувтриприёма,контролируютеёвыполнениедругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустра-нения(работавпарах); 6 наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату вдвариёма,обсуждаютфазыегодвиженияисравниваютихстехникойлазаньявтриприёма; 6определяюттехническиетрудностивихвыполнении,делаютвыводы; 6составляютплансамостоятельногообучениялазаньюпоканатувдвариёмаиразучиваютегопофазамдвиженияивполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполнениялазаньяпоканатувдвариёмадругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустране-ния(обучениевгруппах) *Учебныйдиалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражнений длясамостоятельногообучениялазаньюпоканатувдвариёма»*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Упражнениястеп-аэробики»:

		6просматриваютвидеоматериалкомплексастеп-аэробикисна-правленностьюнаразвитиевыносливости(комплексдляначинающих); 6 составляют план самостоятельного обучения упражнениямкомплекса, определяют последовательность их обучения итехническиеособенностивыполнения; 6 подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики,разучиваюткомплексподконтролемчастотыпульса
Модуль «Лёгкаяатлетика»	Бегспреодолениемпрепятствийспосо-бами «наступание»и«прыжковыйбег»;эстафетный бегРанееосвоенныебеговыеупражнениясувеличениемскорости передви-жения иипродолжи-тельностивыполне-нияпрыжкасразбегавдлинуспособом «согнувноги» ввысотуспособом «перешагивание» Метаниемалого(теннисного)мячаподвижущейся	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Бегспреодолениемпрепятствий»: 6наблюдаютианализируютобразецбегаспреодолениемгимнастическойскамейки(препятствия)способом«наступание»,определяютосновныефазыдвиженияиопределяютихтехнические сложности,делаютвыводыпозадачамсамостоятельногообучения; 6описываюттехникувыполнениябегаснаступаниемнагимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения пофазамивполнойкоординации; 6наблюдаютианализируютобразецпреодолениягимнастическойскамейки(препятствия)прыжковымбегом,определяютосновные фазыдвиженияиопределяютихтехническиесложности,делаютвыводыпозадачамсамостоятельногообучения; 6описываюттехникувыполненияпрепятствиячерезгимнастическуюскамейкуспособом«прыжковыйбег»,разучиваютвыполнениеупражненияпофазамивполнойкоординации; 6 контролируют технику выполнения упражнений другимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляютвозможные

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	катящейсясразнойскоростьюмишени	ошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруп-пах) *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообученияэтехникепреодоленияпрепят-ствийспособами«наступание»и «прыжковый бег»*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Эстафетныйбег»: 6наблюдаютианализируютобразецтехникиэстафетногобега,определяютосновныефазыдвиженияиопределяютихтехни-ческиесложности,делаютвыводыпозадачамсамостоятельногообучения; 6описываюттехникувыполнения передачи эстафетной палочкивовремябегаподистанцииисравниваютстехникойскорост-ногобегасвысокогостарта,выделяютотличительныепризнакиприна чальнойфазебега; 6 разучивают технику бега по фазам движения и в полнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияэстафетногобегадругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруп-пах)

		Учебныйдиалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпоиспользованию подводящих и подготовительных упражне-нийдлясамостоятельногообученияхникеэстафетного бега» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Метаниемалогомячавкатящуюсямишень»:6наблюдаютианализируютобразецтехникиучителя,сравнива-ютеготехникустехникойметаниямячаподвижущейсямишени(качающемусякольцу),выделяютобщиеиотличитель-ные признаки, делают выводыи определяют задачидля самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча покатящейсямишенисразнойскоростью; 6анализируютрезультативностьсамообученияметаниюмалогомяча поточностипопаданиявмишень,вносяткоррекциювпроцесссамообучения *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюупражненийсмалыммячомнаразвитиеточностидвижений»
Модуль «Зимние видыспорта»	Торможениеиповоротналыжахупоромприспускеспологогосклона;переходспередвиженияпопере-меннымдвухшажнымходомнапередвиже-ниеодновременнымодношажнымходом	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Торможениеналыжахспособом«упор»: 6наблюдаютианализируютобразецтехникиторможенияупо-ром,выделяютегоосновныеэлементыиопределяюттрудностивихисполнении,формулируютзадачидлясамостоятельногообученияторможенияупоромприспускеналыжахспологогосклона; 6разучиваюттехникуподводящихупражненийиторможениеплугомвполнойкоординацииприспускеспологогосклона;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	иобратнововремяпрохождениячебнойдистанции;спускииподъёмыранееосвоен-нымиспособами	6контролируюттехникувыполненияторможениядругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляютвозмож-ныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевпарах) *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникеторможенияупором»*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Повороту поромприспускеспологогосклона»: 6наблюдаютианализируютобразецтехникиучителя,обсуждаютфазыдвижения,определяюттехническиетрудности вихвыполнении,делаютвыводы; 6 составляют план самостоятельного обучения повороту способомупора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепен-нымувеличениемкрутизнысклона; 6контролируюттехникувыполненияповоротадругимиучащи-мися,выявляют возможные ошибки и предлагают способыихустранения(работавпарах) *Учебныйдиалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпоиспользованиюподводящихиимитационныхупражненийдлясамостоятельногообученияторможенииюупоромприспуске спологогосклона»

		Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногомате риала)Тема: «Переход с одного хода на другой во времяпрохожденияучебнойдистанции»: 6наблюдаютианализируютобразецтехникипереходаспопере-менногодвухшажногоходанаодновременный одношажныйход,обсуждаютфазыдвижения,определяюттехничес киетрудностивихвыполнении; 6составляютплансамостоятельногообученияпереходуспопере-менногодвухшажногоходана одновременный одношажныйход,разучиваютподводящие и имитационные упражнения,фазыдвиженияипереходвцеломвполнойкоординации ; 6наблюдаютианализируютобразецтехникипереходасодновре-менногоодношажногоходанапопеременныйдвухшажныйход,обсу ждаютфазыпереходаисравниваютихсфазамипереходаспоперемен ногодвухшажногоходанаодновременныйодно-шажныйход,определяютособенностивдвиженияхитехниче-скиетрудностивихвыполнении; 6составляютплансамостоятельногообученияпереходусодно-временногоодношажногоходанапопеременныйдвухшажныйход, разучиваютподводящиеиимитационныеупражнения,фазыдвиже нияипереходвцеломвполнойкоординации; 6совершенствуюттехникупопеременнойсменыходовввовремяпрох ожденияучебнойдистанции; 6контролируюттехникупереходовдругимиучащимися,выявля-ютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работав парах) *Учебный диалог*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителяпоиспользованиюподводящихиимитационныхупражнени йдля

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
		самостоятельногообученияпереходусодноголыжногоходанадр угойприпрохожденииучебнойдистанции»
Модуль «Спортивныеи гры»: Баскетбол	Передачаи ловлямяча после отскокаотпола;бросок мячавкорзинудвумяру камиснизуиотгрудипо слеведенияИгроваяде ятельность по правилам с исполь-зованиемранееразучен ных техниче-скихприёмовбезмячаи смячом:ведение,приём ыипередачи,броскивк орзину	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматери ала)Тема:«Ловлямячапослеотскокаотпола»: 6наблюдаютианализируютобразецтехникиучителя,обсуждаютеёэ лементы,определяюттрудностивихвыполнении; 6составляютплан самостоятельного обучения технике ловлимячапослеотскокаотполаиразучиваютеё(обучениевпарах) *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспо льзованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамосто ятельногообученияпередачеиловлебаскетбольногомячапослеотско каотпола» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматери ала)Тема:«Бросокмячавкорзинудвумярукамиснизупослеведения»: 6совершенствуютоттехникуведениямячавразныхнаправленияхисразн ойскоростьюпередвижения; 6наблюдаютианализируютобразецтехникиучителя,обсуждаютеё элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении,делаютвыводы; 6описываюттехникуброскаисоставляютплансамостоятельногоосвое нияэтойтехникипофазамивполнойкоординации;

		6контролируюттехникуброскамячавкорзину двумя рукамиснизупослеведениядругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах) *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообученияетехникеброскамячавкорзинудвумярукамиснизу» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Бросокмячавкорзинудвумяруками отгрудипослеведения»: 6закрепляютисовершенствуютбросокмячадвумярукамиотгруди,изменяярасстояниеиуголброскапоотношениюккорзине; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникиброскамячавкорзинудвумярукамиотгрудипослеведения,определяют фазы движения и особенности их техническоговыполнения,проводятсравнениястехникойброскамячавкорзинудвумярукамиотгрудисместаиснизупослеведения, определяютразличия в техникевыполнения, делают выводы; 6планируютзадачидлясамостоятельногоосвоениятехникиброскамячавкорзину,разучиваютподводящиеупражнения,техникуброска пофазамивполнойкоординации; 6контролируюттехникуброскамячавкорзинудвумярукамиотгрудипослеведениядругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах); 6совершенствуютигровыедействияв нападении и защите,играютпоправиламсиспользованиемразученныхтехническихдействий(обучениевкомандах)

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
Волейбол	Верхняя прямаяподачамячавразныезоныплощадкисоперника;переводмячачерез сеткудвумя руками сверхуипереводмячаза головуИгроваядеятельностьпоправиламсиспользо-ваниемранееразученныхтехническихприёмов	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Верхняяпрямаяподачамяча»: 6рассматривают,обсуждаютианализируютобразецтехникиверхнейпрямойподачимяча,определяютфазыдвижения иособенностиихтехническоговыполнения,делаютвыводы; 6планируютзадачидлясамостоятельногоосвоениятехникиверхней прямойподачимяча,разучиваютподводящиеупражнения,техникуброскапофазамивполнойкоординации; 6 контролируют технику выполнения верхней прямой подачимяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения(работавпарах) *Учебныйдиалог*Тема:«Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообученияхникевыполненияверхнейпрямойподачамяча черезсетку» *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Переводмячачерезсетку,способомнеожиданной(скрытой)передачизаголову»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачимячачерезсеткузаголову,определяютеёосновныеэлементы,особенноститехническоговыполнения,делаютвыводы; 6разучиваюттехникупередачимячазаголовустоянаместеиспоротомна180°(обучениевпарах);

		6разучиваютттехникупереводамячачерезсеткуспособомпередачизаг оловустоянаместеисповоротомна180°(обуче-ниевпарах); 6совершенствуютигровыедействияв нападении и защите,играютпоправиламсиспользованиемразученныхтехническ ихдействий(обучениевкомандах)
Футбол	Средние и длинныепередачимяч апопрямойидиагонал и;тактические действияпривыполне ниииуглового удара ивбрасываниямячаиз -за боковойлинииИгрова я деятельностьпоправи лами сиспользованиемразуч енныхтехниче-скихприёмов	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногомате риала)Тема: «Средние и длинные передачи футбольногомяча»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техникисреднихидлинныхпередачмяча,сравниваютмеждусоб ойис техникой короткихпередач, определяютотличительные признаки,делаютвыводыпопланированиюзадачдлясамосто-ятельногообучения; 6 разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой»ипо«диагонали»(обучениевгруппах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматери ала)Тема:«Тактическиедействияигрыфутбол»: 6знакомятсясостандартнымитактическимидействиямиигроковпривы полнениии углового удара; 6разучиваютттактическиедействиявстандартныхигровыхсит уациях(обучениевкомандах); 6знакомятсясостандартнымитактическимидействиямиигроковпривб расываниимячаиз-забоковойлинии; 6разучиваютттактическиедействияпривбрасываниимячаиз-забоковойлинииивстандартныхигровыхситуациях(обучение вгруппах);

Окончаниетабл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
		6совершенствуютигровыеитактическиедействиявусловияхигровойдеятельности,играютпоправиламсиспользованиемразученных техническихитактическихдействий(обучение вкомандах)
Модуль «Спорт» (30ч)	Физическая подготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОиспользованиемсредствбазовойфизическойподготовки,видовспортаиоздоровительныхсистемфизическойкультуры, национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр	*Учебно-тренировочныезанятия*(проводятсявсоответствиисПримернымимодульнымипрограммамипофизическойкультуре,рекомендованнымиМинистерствомпросвещенияРоссийскойФедерацииилирабочимипрограммамипобазовойфизическойподготовке,разработаннымиучителямифизическойкультурыипредставленнымивосновнойобразовательнойпрограммеобразовательнойорганизации)Тема:«Физическаяподготовка»: 6осваиваютсодержаниеПримерныхмодульныхпрограммпофизическойкультуреилирабочейпрограммыбазовойфизической подготовки; 6демонстрируютприростывпоказателяхфизическойподготовленностиинормативныхтребованийкомплексаГТО

8 КЛАСС(102ч)

Знания офизическойкультуре (3ч)	Физическая культурав современном обществе,характеристикаосновныхнаправленийиформорганизацииВсестороннееигармоничноефизическоеразвитие Адаптивнаяфизическаякультура,еёистория и социальнаязначимость	*Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)Тема: «Физическаякультуравсовременномобществе»Темырефератов: «Оздоровительно-ориентированноенаправлениефизическойкультуры»(раскрываютцелиизадачи,приводятпримерыосновныхформорганизации);«Спортивно-ориентированноенаправлениефизическойкультуры»(раскрываютцелиизадачи,приводятпримерыосновныхформорганизации);«Прикладно-ориентированноенаправлениефизическойкультуры»(раскрываютцелиизадачи,приводятпримерыосновныхформорганиза-ции) *Коллективноеобсуждение*(сиспользованиемдокладов,сообщений,презентаций,подготовленныхучащимися)Тема:«Всестороннееигармоничноефизическоеразвитие»: 6 анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическоеразвитие», определяют основные смысловые единицы, приводятпримерыосновныхкритериев; 6 анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическоеразвитие», определяют смысловые единицы, приводят примерыосновныхкритериев; 6 готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культуройсвсестороннимигармоничнымфизическимразвитием», «Характеристикаосновныхкритериеввсестороннегоигармоничногофизическогоразвитияиихисторическаяобусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитиесовременногочеловека»

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		Коллективноеобсуждение(сиспользованиемдокладов,сообщений,презентаций,подготовленныхучащимися)Тема:«Адаптивнаяфизическаякультура»: 6 анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическаякультура», цели и задачи адаптативной физической культуры,приводятпримерыеёсоциальнойцелесообразности; 6 готовят доклады по темам: «История возникновения и развитияадаптивнойфизическойкультурыкаксоциальногоявления», «Лечебная физическая культура её направления и формыорганизации»,«ИсторияиразвитиеПаралимпийских игр»
Способысамостоятельнойдеятельности(5часов)	Коррекцияосанкииразработка индивидуальныхплановзанятийкорригирующейгимнастикойКоррекцияизбыточноймассытелаиразработкаиндивидуальныхплановзанятийкорригирующейгимнастикойСоставление планов-конспектовдля	*Тематическиезанятия*(с использованием иллюстративногоматериала)Тема:«Коррекциянарушенияосанки»: 6изучаютформыосанкиивыясняютихотличительныепризнаки,знакомятсясвозможнымипричинаминарушения иих последствиями для здоровья человека; 6измеряютиндивидуальнуюформуосанкииподбираютсоставкорригирующихупражнений,составляютиндивидуальныйкомплекскорригирующейгимнастики; 6планируютиндивидуальныезанятияпокорригирующейгимнастикеиразрабатываютдлянихпланы-конспекты *Учебный диалог*: консультация с учителем по составлениюкомплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировкиегоупражнений

	самостоятельныхзанятийспортивнойподготовкойСпособыучётаиндивидуальныхособенностейприсоставленииплановсамостоятельныхтренировочныхзанятий	*Тематическиезанятия*(с использованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Коррекцияизбыточноймассытела»: 6изучаютпричиныпоявленияизбыточноймассытела,знакомятсясвозможнымиеёпоследствиямидляздоровьячеловека; 6измеряютиндивидуальнуюмассутеласпомощьюрасчётаиндексамассытела(АКетле),измеренияпараметровчастейтела;определяютспомощьюстандартныхтаблицуровеньизбыточноймассы(степеньожирения); 6подбираютсоставкорригирующихупражнений,составляютиндивидуальный комплекскорригирующейгимнастики; 6планируютиндивидуальныезанятияпокорригирующейгимнастикеиразрабатываютдлянихпланы-конспекты *Учебный диалог*: консультация с учителем по составлениюкомплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировкиегоупражнений *Тематическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Составлениепланов-конспектовдлясамостоятельныхзанятийспортивнойподготовкой»: 6знакомятсясоспортивнойподготовкойкаксистемойтренировочныхзанятий,определяютспецифическиеособенности впланированиисодержанияивыборедозировкифизическойнагрузки; 6 повторяют правила планирования физических нагрузок,способыихконтроляпочастотепульса; 6 знакомятсясобразцомплана-конспектазанятийспортивнойподготовкой, сравнивают его с образцами планов занятийфизическойитехническойподготовкой,выделяютразличияиделаютвыводы;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
		6составляютпланспортивнойподготовкинамесячныйцикл, сучётомучебногоматериала,осваиваемогопорабочейпрограм-меучителя; 6составляютпланы-конспектыспортивнойтренировкинака-ждоепоследующеетренировочноезанятие *Учебныйдиалог*:консультациясучителемпосоставлениюпланаспортивнойподготовкинамесяцаплановконспектовнакон-кретноетренировочноезанятие *Тематическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Способыучётаиндивидуальныхособенностейприсоставлении плановсамостоятельныхтренированныхзаня-тий»; 6 знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют ихтренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий,развивающийитренирующий); 6знакомятсясоспособамиповышенияиндивидуальнойнагрузкипоколичествуповторенийупражнения,рассчитываютиндиви-дуальнуюдозировкунадвухнедельныйциклспортивнойподготовки; 6знакомятсясоспособамиповышенияиндивидуальнойнагрузкипоскоростивыполненияупражнений,рассчитываютиндивиду-альнуюдозировкунадвухнедельныйциклспортивнойподго-товки;

		6знакомятсясоспособамиповышенияиндивидуальнойнагрузкизасчёт дополнительноговнешнегоотягощенияупражнения,рассчитываютиндивидуальнуюдозировкунадвухнедельныйциклспортивнойподготовки; 6конкретизируют содержание плана намесячный цикл, уточняютрезультатподготовки,этапы,задачиипромежуточныерезультаты
Физическое совершенствование(64ч). ***Физкультурно-оздоровительнаядеятельность***	Профилактикаперенапряжениясистеморганизма средствамиоздоровительнойфизическойкультуры:упражнениямышечнойрелаксацииирегулирования вегетативнойнервнойсистемы, профилакти-ки общего утомленияиостротызрения	*Тематическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Профилактикаумственногоперенапряже-ния»: 6повторяютупражнениядыхательнойизрительнойгимнастики,комплексыфизкультминуток; 6знакомятсяспонятием«релаксация»,анализируютвидовыенаправлениярелаксации(мышечнаярелаксация,регуляциявегетативнойнервнойсистемы),разучиваютправилаорганизациииипроведенияпроцедуррелаксации; 6знакомятсясосновнымипризнакамиутомленияипрактикойиспользованиявидовыхнаправленийрелаксации; 6знакомятсярелаксационнымиупражненияминарасслаблениемышцразучиваютихвопределённойпоследовательности,используютврежимеучебногоднявсочетаниисупражнения-мифизкультминутки; 6знакомятсярелаксационнымиупражненияминарегуляциювегетативнойнервнойсистемы,разучиваютихвопределённойпоследовательностиииспользуютврежимеучебногоднявсочетаниисупражнениямифизкультминутки

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
Спортивно-оздоровительнаядеятельность. *Модуль «Гимнастика»*	Акробатическаякомбинацияизранееосвоенных упражне-ний силовойнаправленности, с увеличивающимсячисломтехнических элементоввстойках,упорах,кувырках,прыжках(юноши)Гимнастическая ком-бинация нагимнастическомбревнеизранее освоенныхупражнений сувели-чивающимся числомтехнических элементоввпрыжках,поворотах и передвижениях(девушки)Гимнастическая комбинациянаперекладинесвключением	*Учебныйдиалог*:консультациисучителемпосоставлениюиндивидуальнойгимнастическойкомбинациииособенностямеёсамостоятельногоосвоения,использованиюподготовительныхиподводящихупражненийдлязакрепленияэлементовтехникиотобранныхакробатическихупражнений *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Гимнастическаякомбинациянаперекладине»(6—8упражнений): 6закрепляютисовершенствуюттехникуранееосвоенныхвисовиупоров,гимнастическихупражненийнанизкойгимнастической перекладине; 6 знакомятсясобразцомгимнастическихупражненийкомбинацииучителя,наблюдаютианализируютихвыполнение,описываютфазыдвиженияиопределяютихтехническиетрудности; 6 разучивают упражнения комбинации по фазам и в полнойкоординации; 6составляюткомбинациюизхорошоосвоенныхупражненийиразучиваютеёвполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияупражненийдругимиучащимися,сравниваютихсиллюстративнымобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыеёустране-ния(обучениевгруппах)

	ранееосвоенныхупражненийвупорахвисах(юноши)Гимнастическая ком-бинация на параллельныхбрусьяхсвключениемупражненийвупоренаруках,кувыркавперёдисоскока(юноши)Вольные упражнениянабазе ранее разученныхакробатическихупражненийиупражненийритмическойгимнастики(девушки)	*Учебныйдиалог*:консультациисучителемпосоставлениюиндивидуальнойгимнастическойкомбинации,способамеёосвоениянасамостоятельныхзанятияхсиспользованиемподготовительныхиподводящихупражнений *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Гимнастическаякомбинациянапараллельныхбрусьях,перекладине»(5—6упражнений): 6закрепляютисовершенствуюттехникуранееосвоенныхупражненийнапараллельныхбрусьях; 6 знакомятсясобразцомгимнастическихупражненийкомбинацииучителя,наблюдаютианализируютихвыполнение,описываютфазыдвиженияиопределяютихтехническиетрудности; 6 разучивают упражнения комбинации по фазам и в полнойкоординации; 6составляюткомбинациюизхорошоосвоенныхупражненийиразучиваютеёвполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияупражненийикомбинациивполнойкоординациидругимиучащимися,сравнивают силлюстративнымобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) *Учебныйдиалог*:консультациисучителемпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражнений,составлениюиндивидуальнойгимнастической комбинации, способам её освоениянасамостоятельныхзанятиях *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Вольныеупражнениянабазеритмическойгимнастики»:

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		6знакомятсясвольнымиупражнениямикакупражнениямиспортивнойгимнастики,анализируютихобщностьиотличиеотупражнений ритмической гимнастики; 6закрепляютисовершенствуюттехникуранееосвоенныхакробатическихупражнений(кувырки,стойки,прыжки,гимнастическиймостикидр); 6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающихупражнений; 6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражненийстеп-аэробики; 6составляютгимнастическуюкомпозициюизхорошоосвоенныхупражненийритмическойгимнастики,упражненийстеп-аэробикииакробатическихупражнений,подбираютдлянеёмузыкальноесопровождение(8—10упражнений); 6разучиваютгимнастическуюкомбинациюпочастямивполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияупражненийикомбинацийв полной координации другими учащимися, выявляют возможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучение впарах) *Учебныйдиалог*:консультациисучителемпосоставлениюиндивидуальнойгимнастическойкомбинации,способамипоследовательностиеёразучиванияпасамостоятельныхзанятиях

Модуль «Лёгкаяатлетика»	Кроссовыйбег;прыжоквдлинусразбегаспособом«прогнув-шись» ПравилапроведениясоревнованийпосдаченормкомплексаГТОСамостоятельнаяподготовкаквыполнениионормативовкомплексаГТОвбеговых(бегнакороткиеисредниедистанции)итехнических(прыжкииметание спортивногоснаряда)дисциплинахлёгкойатлетики	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Кроссовыйбег»: 6знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкойатлетики,анализируют его общность и отличие от бега на длинныедистанции; определяют технические сложности в техникевыполнения; 6знакомятсясобразцомтехникибегапоизменяющемусягрунту,понаклонномусклону(вверхивниз);сравниваютеготехнику стехникойгладкогобега,выделяютспецифическиеособенностиввыполнении; 6разучиваютподводящиеупражнениякосвоениютехникибегапоизменяющемусягрунту,выполняютеговполнойкоордина-ции; 6разучиваютподводящиеупражнениякосвоениютехникибегапонаклонномусклону,выполняютеговполнойкоординации *Учебныйдиалог*:консультациисучителемпосоставлениюпланасамостоятельныхзанятийкроссовымбегомдляразвитияобщейвыносливости *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Прыжоквдлинусразбегаспособом «прогнувшись»: 6закрепляютисовершенствуюттехникупрыжкавдлинуспособом«согнувноги»; 6контролируюттехникувыполненияпрыжкадругимиучащимися,сравниваютсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах); 6знакомятсясобразцомпрыжкавдлинусразбегаспособом «прогнувшись»,сравниваютстехникойпрыжкаспособом

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		«согнувноги»,выделяютспецифическиеособенностиввыполнениифаздвижения,делаютвыводы; 6описываюттехникувыполненияпрыжкавдлинусразбегаспособом«прогнувшись»,определяютзадачипоследовательногоеёосвоения; 6разучиваюттехникупрыжкапофазамивполнойкоордина-ции; 6контролируюттехникувыполненияпрыжкадругимиучащимися,сравниваютсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевпарах) *Учебныйдиалог*:консультациисучителемпопланированиюзадачобученияхникивыполненияпрыжкавдлинусразбега,способом«прогнувшись»длясамостоятельныхзанятий *Беседасучителем*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Правилапроведениясоревнованийполёгкойатлетике»: 6знакомятсясосновнымиразделамиПоложенияосоревнованиях,правилахдопускакихучастиюиоформлениянеобходимыхдокументов; 6знакомятсяправиламисоревнованийпобеговымитехническимдисциплинам(5-яступенькомплексаГТО); 6тренируютсявоформлениизаявкинасамостоятельноеучастиевсоревнованияхпосдаченормкомплексаГТО

		*Самостоятельныеиндивидуальныезанятия*Тема:«Подготовкак выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»: 6проводятисходноетестированиеиопределяютразличиямеждуиндивидуальнымипоказателямиитребованиямикомплексаГТО,устанавливают«рангиотставания»врезультатах; 6определяютвремяучастиявсоревнованияхинаосновеправилразвитияфизическихкачестваиобученияхникифизическимупражнениям планируютсистемутренировочныхзанятийполёгкойатлетикевчастиподготовкиквыполнениютребованийбеговыхдисциплинкомплексаГТО,выделяютзанятиятехнической ифизическойподготовкойвсистеменепрерывноготренировочногопроцесса(образецучебника); 6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятийфизической и технической подготовкой, распределяют их потренировочнымциклам; 6 совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованиемподводящихиподготовительныхупражнений; 6 развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; 6 совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; 6развиваютвыносливостьсиспользованиемупражненийбезотягощенияисдополнительнымотягощением,регулированиемскоростиипротяжённостиучебнойдистанции

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		Учебныйдиалог:консультациисучителемповыборусоставафизическихупражненийиихдозировки,планированиюсистемытренировочныхзанятийисоставлениюпланов-конспектов*Самостоятельные индивидуальные занятия* Тема «Подготовкаквыполнениюнормативовкомплекса ГТОвтехнических дисци-плинах»: 6проводятисходноетестированиеиопределяютразличиямеждуиндивидуальнымипоказателямиитребованиямикомплексаГТО,устанавливают«рангиотставания»врезуль-татах; 6определяютвремяучастиявсоревнованияхинаосновеправилразвитияфизическихкачестваиобученияхникифизическихупражненийпланируют систему тренировочных занятий вчастиподготовкипотехническимдисциплинам,выделяютзанятияхнической ифизической подготовкойвсистеменепрерывноготренировочногопроцесса; 6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятийфизической и технической подготовкой, распределяют их потренировочнымциклам; 6развиваютскоростно-силовыеспособностисиспользованиемпрыжковыхупражненийбезотягощенияисдополнительнымотягощением,регулируютвеличинуотягощенияискоростьвыполненияупражнений;

		6совершенствуютоттехникуметанияспортивногоснарядданадальность(теннисногомяча),используютподводящиеиподготовительныеупражнения; 6развиваютскоростно-силовыеспособностисиспользованиемупражненийбезотягощенияисдополнительнымотягощением,регулируютвеличинуотягощенияискоростьвыполненияупражнений *Учебныйдиалог*:консультациисучителемповыборусоставафизическихупражненийиихдозировки,планированиюсистемытренировочныхзанятийисоставлениюихпланов-конспектов
Модуль «Зимние видыспорта»	Передвижениеналыжах одновременнымбесшажнымходом; преодолениеестественныхпрепятствийналыжахширокимшагом,перешагиванием,переползанием,торможениебоковымскольжениемприспускеналыжах спологогосклона;переходспопеременногодвухшажногоходданаодновременныйбесшажныйход	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Техникапередвиженияналыжаходновременнымбесшажнымходом»: 6знакомятсясобразцомучителя,анализируютисравниваюттехникупередвиженияналыжаходновременнымбесшажнымходомстехникойпопеременногоодношажногохода,выделяютфазыдвиженияиоцениваюттехническиетрудностиихвыполнения; 6описываюттехникувыполненияодновременногобесшажногохода,формулируютзадачиегопоследовательногоизученияпофазамдвиженияивполнойкоординации; 6разучиваютподводящиеупражнения,фазыдвиженияодновременногобесшажногоходаиередвижениевполнойкоордина-ции; 6контролируюттехникувыполненияупражненийдругимиучащимися,сравниваютсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевпарах)

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	иобратно;ранееразученные упражнениялыжнойподготовкивпередвиженииналыжах,приспусках,подъёмах,торможе-нии	*Учебныйдиалог*:консультациисучителемпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражнений,планированиюзадачобученияхникипередвиженияипоследовательностиихрешениядлясамостоятельныхзанятий *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Способыпреодоленияестественныхпрепятствийналыжах»: 6закрепляютисовершенствуюттехникупреодолениянебольшихтрамплинов; 6знакомятсясобразцомтехникипреодоленияпрепятствиеширокимшагом,анализируютиопределяюттехнические трудностиеговыполнения,разучиваютвполнойкоординацииприпере-движениидвухшажнымпопеременнымходом; 6знакомятсясобразцомтехникипреодоленияпрепятствиепереша гиванием,анализируютиопределяюттехническиетрудностиего выполнения,разучиваютвполнойкоординациивовремяпередви жения попеременнымдвухшажнымходом; 6знакомятсясобразцомтехникиперелезаниячерезпрепятствиеналыж ах,анализируютиопределяют технические трудностиеговыполнения,выделяютфазы движения, формулируютзадачиипоследовательностьихрешения; 6разучиваютподводящиеиимитационныеупражнения,фазыдв ижения иупражнениевполнойкоординации;

		6 контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом ивыявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучениевгруппах) *Учебныйдиалог*:консультациисучителемпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдлясамостоятельногообученияперелезаниючерезпрепятствиеналыжах,планированиюзадачобученияипоследовательностиихрешения*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Торможениебоковымскольжением»: 6закрепляютисовершенствуюттехникуторможенияупором; 6знакомятсясобразцомтехникиторможениябоковымскольжением,анализируютиопределяюттехническиетрудностиеговыполнения,определяютзадачисамостоятельногообученияипоследовательностьихрешения; 6разучиваютподводящиеиимитационныеупражнения,техникуторможения боковым скольжением при спускес пологогосклона *Практическоезанятие*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Переходсодноголыжногоходанадругой»: 6закрепляютисовершенствуюттехникупереходаспопеременногодвухшажногоходанаодновременныйодношажныйход иобратно; 6знакомятсясобразцомтехникипереходаспопеременногодвухшажногоходанаодновременныйбесшажныйход,анализируютиопределяюттехническиетрудностивыполнения,выделяютфазыдвижения,делаютвыводыпозадачамсамостоятельногообученияиипоследовательностиихрешения;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		6разучиваютподводящиеиимитационныеупражнения,техникуфаз движений; 6разучиваютвполнойкоординацииипереходспопеременногодвух шажногоходанаодновременныйбесшажныйходприпередвиже ниипоучебнойдистанции; 6контролируюттехникувыполненияпереходасодноголыжногоходан адругойиобратнодругимиучащимися,сравнивают собразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспосо-быихустранения(обучениевгруппах) *Учебныйдиалог*:консультациисучителемпоиспользованиюподгото вительныхиподводящихупражненийдлясамостоятель-ногообученияпереходусодноголыжногоходанадругой,планирован июзадачобучениядлясамостоятельныхзанятийипоследовательност иихрешения

Модуль «Спортивныеигры». Баскетбол	Поворотытуловища вправуюилевуюсто-ронысудержаниеммяч адвумяруками;переда ча мяча однойрукой от плечаи сни-зу;бросокмячадвумя	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногомате риала)Тема:«Поворотысмячомнаместе»: 6 закрепляют и совершенствуют технические действия баскетбо-листабезмяча; 6 знакомятсясобразцомтехникиповоротовтуловищавправуюилев уюсторону,анализируюттехникувыполненияиразучиваютпообр азцу

	рукамииоднойрукойвпрыжкеИгроваядеятельностьпоправиламсиспользованиемранееразученныхтехническихприёмов	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Передачамячаоднойрукойотплечаиснизу»:6закрепляютисовершенствуюттехническиепередачимяча двумярукамиотгрудииснизу; 6знакомятсясобразцомтехникипередачимячаоднойрукой отплеча,анализируютфазыдвиженияитехническиеособенностиихвыполнения; 6разучиваюттехникупередачимячаоднойрукойотплечапообразцу(обучениевпарах); 6знакомятсясобразцомтехникипередачимячаоднойрукойснизу,анализируютфазыдвиженияитехническиеособенностиихвыполнения; 6разучиваюттехникупередачимячаоднойрукойотплечапообразцу(обучениевпарах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Бросокмячавкорзинудвумяруками впрыжке»: 6закрепляютисовершенствуютбросокмячавкорзинудвумярукамиотгруди; 6знакомятсясобразцомтехникиброскамячавкорзинудвумяруками впрыжке,сравниваютеёстехникойброскамячавкор-зину двумярукамиотгруди,находятобщиеиотличительныепризнаки,выделяютфазыдвижения,делаютвыводыотехни-ческихособенностяхихвыполнения; 6описываюттехникувыполненияброскамячадвумярукамивпрыжке,определяютзадачисамостоятельногообученияи последовательностьихрешения,разучиваютбросокпофазамивполнойкоординации;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		6 контролируют технику выполнения броска мяча в корзинудвумярукамивпрыжкедругимиучащимися,сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способыихустранения(обучениевгруппах) *Учебный диалог*: консультации с учителем по определению задачсамостоятельного обучения технике броска и последовательностиихрешениявовремясамостоятельныхзанятий *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Бросокмячавкорзинуоднойрукойвпрыж-ке»: 6знакомятсясобразцомтехникиброскамячавкорзинуоднойрукойвпрыжке,сравниваютеёстехникойброска мяча вкорзинудвумярукамивпрыжке,находятобщиеиотличительныепризнаки,выделяютфазыдвижения,делаютвыводы отехническихособенностяхихвыполнения; 6описываюттехникувыполненияброскамячаоднойрукой впрыжке,определяютзадачисамостоятельногообученияипоследовательностьихрешения,разучиваютбросокпофазамивполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполненияброскамяча в корзинуоднойрукойвпрыжкедругимиучащимися,сравниваютсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевпарах);

		6совершенствуютигровыедействияв нападении и защите,играютпоправиламсиспользованиемразученныхтехническихдействий(обучениевкомандах) *Учебныйдиалог*:консультациисучителемпоопределениюзадачдляобучениятехникеброскаипоследовательностиихрешениявовремясамостоятельныхзанятий
Волейбол	Прямой нападающийудар;индивидуальноеблокированиемяча впрыжкесместа;тактические действиявзащитеинападенииИгроваядеятельностьпоправиламсиспользованиемранееразученныхтехническихприёмов	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Прямойнападающийудар»: 6знакомятсясобразцомтехникипрямогонападающегоудара,наблюдаютианализируютеготехническиеособенности,выделяютфазыдвижения,делаютвыводыотехническойихсложности,сравниваютсфазамиверхнейпрямойподачи; 6описываюттехникупрямогонападающегоудара,формулируютзадачиобученияипланируютпоследовательностьихрешения; 6разучивают подводящиеи имитационные упражнения дляосвоенияпрямогонападающегоудара,обучаютсяотдельным фазамивыполнениютехникивполнойкоординации; 6контролируюттехнику выполнения прямого нападающегоударадругимиучащимися,сравниваютсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обуче-ниевпарах) *Учебныйдиалог*Тема:«Методическиерекомендациипосамостоятельномурешениюзадачприразучиваниипрямогонападающегоудара,способамконтроляиоцениванияеготехническоговыполнения,подборуивыполнениюподводящихупражнений,соблюдениютехникибезопасностивовремяегоразучиванияизакрепления»

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		Практическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Индивидуальноеблокированиемячавпрыж-кесместа»: 6 знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжкесместа,наблюдаютианализируютеготехническиеособенно-сти, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; 6формулируютзадачиобученияипланируютпоследовательностьихрешения; 6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, техникувыполнениявполнойкоординации(обучениевпарахигруппах); 6контролируюттехникувыполненияиндивидуальногоблокированиямячавпрыжкесместадругимиучащимися,сравниваютсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Тактическиедействиявигреволейбол»: 6знакомятсяиразучиваюттактическуюсхемунападениячерезпередачумячаигрокупереднейлинии(вусловияхучебнойигровойдеятельности); 6совершенствуютигровыедействияв нападении и защите,играютпоправиламсиспользованиемразученныхтехническихитактическихдействий(обучениевкомандах)

		*Учебныйдиалог*Тема:«Методическиерекомендациипоспособамиспользованияиндивидуальногоблокированиямячавусловияхигровойдеятельности»
Футбол	Ударпомячусразбегавнутреннейчастьюподъёмастопы;остановкамячавнутреннейсторонойстопыПравилаигрывмини-футбол;техническиеитактическиедействияИгроваядеятельностьпоправиламмини-футболаспользованиемранееразученныхтехническихприёмов(девушки)Игроваядеятельностьпоправиламклассического футболаспользованиемранееразученныхтехнических приёмов(юноши)	*Практическиезанятия*(спользованиемиллюстративногоматериалаИнтернета)Тема:«Основныетактическиесхемыигрыфутболимини-футбол»: 6 знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическомфутболе, возможными схемами взаимодействия игроков в усло-вияхигровойдеятельности; 6разучиваютстандартныеигровыекомбинации«сменамест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); 6знакомятсястактическойсхемойигры«3-1»вмини-футболе,возможнымисхемамивзаимодействияигроковвусловиях игровойдеятельности; 6 разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); 6играютпоправиламклассическогофутболаимини-футболаспользованиемразученныхтехническихитактических действий(обучениевкомандах)
Модуль «Спорт» (30ч)	Физическая подготовкаквыполнениюнормативовкомплекса	*Учебно-тренировочныезанятия*(проводятсявсоответствии сПримернымипрограммамипофизическойкультуре,рекомендуемымиМинистерствомпросвещенияРоссийскойФедерации

Окончаниетабл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
	ГТОсиспользованиемсредствбазовойфизической подготовки,видовспортаиоздоровительныхсистемфизической культуры,национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр	илирабочимипрограммамипобазовойфизическойподготовке,разработаннымиучителямифизическойкультурыипредставленнымивосновнойобразовательнойпрограммеобразовательнойорганизации)Тема:«Физическаяподготовка»: 6осваиваютсодержаниеПримерныхмодульныхпрограммпофизической культуреилирабочейпрограммыбазовойфизической подготовки; 6демонстрируютприростывпоказателяхфизическойподготовленностиинормативныхтребованийкомплексаГТО

9 КЛАСС(108ЧАСОВ)

Знания офизическойкультуре (3ч)	Здоровьеиздоровыйобразжизни,вредныепривычкииихпагубноевлияниеназдоровьечеловекаТуристскиепоходыкакформаорганизациииздоровогообразажизниПрофессионально-прикладнаяфизическаякультура	*Коллективнаядискуссия*(проблемныедоклады,эссе,фиксированные выступления)Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни»Вопросыдляобсуждения: 6чтотакоездоровьеикакиефакторыопределяютегососстояние; 6почемузанятияфизическойкультуройиспортомнесовместимысвреднымипривычками; 6какиефакторыипричиныпобуждаютчеловекавестиздоровыйобразжизни *Беседасучителем*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Пешиетуристскиеподходы»: 6обсуждаютвопросыопользетуристскихпоходов,раскрываютсвоиинтересы и отношения к туристским походам, приводятпримерыиделятсявпечатлениямиосвоёмучастиивтуристи-ческихпоходах; 6рассматриваютвопросыоборганизациииизадачахэтапаподготовкикпешимпоходам,знакомятсяправиламисоставлениямаршрутовпередвижения,распределения обязанностей вовремяпохода,подготовкитуристскогоснаряжения; 6знакомятсяправиламиукладкирюкзакаиустановкитуристическойпалатки,техникибезопасностиприпередвиженииипомаршрутуиприорганизациибивуака *Коллективное обсуждение* (с использованием литературныхисточников,статейииллюстративногоматериала) Тема:«Про-фессионально-прикладнаяфизическаякультура»: 6знакомятсяспонятием«профессионально-прикладнаяфизическаякультура»,устанавливаютцелипрофессионально-прикладнойфизическойкультурыизначениевжизни

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		современногочеловека,осознаютцелесообразностьеёзанятийдля выпускниковобщеобразовательныхшкол; 6изучаютианализируютособенностисодержанияпрофессионально-прикладной физической культуры в зависимости отвида и направленности трудовой деятельности; приводятпримеры,раскрывающиеэтузависимость; 6знакомятсяправиламиотбораисоставлениякомплексовупражнений профессионально-прикладнойфизическойкультуры,устанавливаютихсвязьсфизическойподготовкой,развитиемспециальныхфизическихкачеств; 6составляютиндивидуальныекомплексыупражненийпрофессионально-прикладнойфизическойкультурыивключаютихвсодержаниесамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой
Способысамостоятельнойдеятельности(5ч)	Восстановительныймассажкаксредствооптимизацииработоспособности,егоправилаприёмывовремясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкойБанные процедурыкаксредствоукрепле-	*Тематическиезанятия*(сиспользованиемлитературныхисточников,статейииллюстративногоматериала)Тема:«Восстановительныймассаж»: 6знакомятсяспроцедуроймассажакаксредствомвосстановленияиоздоровленияорганизма,еговидамииформами,ихцелевымпредназначением(спортивный,лечебныйивосстановительный;ручнойиаппаратный); 6знакомятсяправиламиигигиеническимитребованиями кпроведениюпроцедурвосстановительногомассажа,делаютвыводыонеобходимостиихобязательноговыполнения;

	нияздоровьяИзмерение функциональныхрезервоворганизмаОказаниепервойпомощи на самостоятельныхзанятияхфизическимиупражнениямиивовремяактивногоотдыха	6разучиваютосновныеприёмывосстановительногомассажа всоответствииправиламиитребованиямикихвыполнению(поглаживание,разминание,растирание(обучениевпарах); 6составляютконспектпроцедурывосстановительногомассажа собозначениемпоследовательностимассируемыхучастковтела,приёмовивременинаихвыполнение *Тематическиезанятия*(сиспользованиемлитературныхисточников,статейииллюстративногоматериала)Тема:«Банныепроцедуры»: 6 знакомятся с причинами популярности банных процедур, ихлечебными и оздоровительными свойствами (снятие психиче-ских напряжений, мышечной усталости, усиление обменныхпроцессовидр); 6 знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническимитребованиямиитребованиямибезопасности *Мини-исследование* (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональныхрезервоворганизма»: 6 знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организмаиихсвязиссостояниемфизическогоздоровьячеловека; 6знакомятсясфункциональнымипробами,ихназначениемиправилами проведения(«пробаШтанге»,«пробаГенча»,«пробасзадержкойдыхания»); 6разучиваютспособыпроведенияфункциональныхпробиспособы оцениванияихрезультатовпорасчётнымформулам; 6проводятисследованиеиндивидуальныхрезервоворганизма спомощьюфункциональныхпробисравниваютихрезультатысданнымиоценочныхшкал

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		Тематическиезанятия(сиспользованиемиллюстративногоматериалаилитературныхисточников)Тема:«Оказаниепервойпомощиво времясамостоятельныхзанятийфизическимиупраж-нениями»: 6знакомятсяснаиболеераспространённымитравмамивовремясамостоятельныхзанятийфизическимиупражнениямиииххарактерными признаками(ушибы,потёртости,вывихи,судорогимышц,обморожение,тепловойисолнечныйудар); 6 знакомятся с основными причинами возможного появлениятравмипрофилактическимимерамипоихпредупреждению; 6наблюдаютианализируютобразцыспособовоказанияпервойпомощииобучаютсяоказыватьпервуюпомощь(вгруппе); 6контролируюттехникувыполненияспособовоказанияпервойпомощидругимиучащимися,сравниваютсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения (вгруппах)
Физическое совершенствование(64ч). ***Физкультурно-***	Занятияфизической культуройирежимпитанияУпражнения для снижениязбыточноймассытела	*Беседасучителем* (с использованием иллюстративного материала)Тема: «Занятия физической культурой и режим пита-ния»: 6знакомятсяспонятием«режимпитания»,устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждурежимомпитанияирегулярнымизанятиямифизическойкультуройиспортом;

оздорови-тельнаяд еятель-ность	Оздоровительные,ко ррекционныеипрофи лактическиемеропри ятия в режи-медвигательнойакти вности старше-классников	6знакомятсясвозможнымипричинамивозникновенияизбыточ-ноймассытелаиеёнегативнымвлияниемнажизнедеятель-ностьорганизма,рассматриваютконкретныепримеры; 6знакомятсясдолжнымиобъёмамидвигательнойактивностистарше классников,определяютеёкакодноизсредстврегулиро-ваниямассытела *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногомате-риала)Тема:«Упражнениядлянижения избыточноймассытела»:6знак омятсяправиламиизмерениямассытелаирасчётом индексамассытела(ИМТ);определяютиндивидуальныезначе-нияистепеньожирениянооценочнымтаблицам; 6знакомятсяскоррекционнымиупражнениями,составляютинди видуальныйкомплексиразучиваютего,включаютвре-жимучебнойдняиучебнойнедели *Самостоятельныезанятия*(сиспользованиемиллюстративногом атериала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровитель-ной,коррекционнойипрофилактическойнаправленности»: 6составляюткомплексыупражненийутреннейзарядки,дыхатель-ной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилак-тики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточноймассытела,разрабатываютпроцедурызакаливанияорг анизма; 6включаютразработанныекомплексыимероприятиявиндиви-дуальныйрежимдняиразучиваютих
Спортивно-оздорови-тельнаядея тель-ность.	Акробатическаякомби нациясвключе-ниемдлинногокувыр-касразбегаикувыр-каназадвупор,стоя-	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Длинныйкувыроксразбега»: 6изучаютианализируютобразецтехникидлинногокувырка сразбега,выделяютегофазыиобсуждаюттехническиеслож-ностивихвыполнении;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
Модуль «Гимнастика»	ноги врозь (юноши)Гимнастическая комбинациянавысокойперекладине,свключением элементов размахиванияисоскокавпередпрогнувшись(юноши) Гимнастическая комбинация на параллельныхбрусьях,свключением двух кувырковвперёдсопоройнаруки(юноши)Гимнастическая комбинациянагимнастическомбревне,свключением полушпагата,стойкинаколене сопоройнарукииотведениемногиназад(девушки)	6анализируютподводящиеиподготовительныеупражнениядляк ачественногоосвоениятехникидлинногокувыркаиразучивают их; 6разучиваютдлинныйкувырокс разбегапофазамдвиженияивполнойкоординации; 6контролируюттехникувыполнениядлинногокувыркадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) *Учебныйдиалог*:консультацииучителяпоотборуисамостоятельномуобучениюподводящихиподготовительныхупражнений;последовательностиосвоениетехникикувырканасамостоятельныхзанятияхтехническойподготовкой *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Кувырокназадвупор,стояногиврозь»: 6изучаюти анализируют образецтехники кувырканазад вупор,стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают техническиесложностивихвыполнении; 6анализируютподводящиеиподготовительныеупражнениядлякачественногоосвоениятехникикувырканазадвупор ногиврозьиразучиваютих; 6разучиваюттехникукувыркапофазамдвижениявполнойкоординации;

	Черлидинг: композицияупражненийспостроениемпирамид,элементамистеп-аэробики,акробатикииритмическойгимнастики(девушки)	6контролируюттехникувыполнениядлинногокувыркадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) *Учебныйдиалог*:консультацииучителяпоотборуисамостоятельномуобучениюподводящихиподготовительныхупражнений;последовательностиосвоениетехникикувыркаисамостоятельныхзанятияхтехническойподготовкой *Практические занятия* (с использованием иллюстративногоматериала)Тема:«Акробатическаякомбинация»: 6составляютакробатическуюкомбинациюизхорошоосвоенныхупражненийиразучиваютеё(неменее10—12элементов иупражнений); 6контролируюттехникувыполненияупражненийдругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах) *Учебныйдиалог*:консультацииучителяпоотборуупражненийисоставлениюиндивидуальнойакробатическойкомбинации,определениюпоследовательностиеёсамостоятельногоосвоенияиспособамоценивания качестватехническоговыполнения *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Размахиванияввисенавысокойперекладине»: 6 изучают и анализируют образец техники размахивания в висенавысокойперекладине,выделяютиобсуждаюттехническиесложностивихвыполнении; 6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения длякачественногоосвоениятехникиразмахиванияиразучиваютих; 6разучивают технику размахивания на гимнастической перекладиневполнойкоординации;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		6контролируюттехникувыполненияупражнений другимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах) *Учебный диалог*: консультации учителя по обучению техникиразмахиванияна самостоятельныхзанятияхтехническойподго-товкой *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Соскоквперёдпрогнувшисьсвысокойгимнастическойперекладины»: 6изучаютианализируютобразецтехникисоскокавперёдпрогнувшисьсвысокойперекладиныиразучиваютеговсочетаниисвыполнениемразмахивания; 6контролируюттехникувыполнениясоскокадругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративногоматериала)Тема: «Гимнастическая комбинация на высокойгимнастическойперекладине»: 6составляютгимнастическуюкомбинациюизхорошоосвоенныхупражненийиразучиваютеё(неменее10—12элементов иупражнений); 6контролируюттехникувыполненияотдельныхупражнений и комбинации вцелом другимиучащимися, выявляютвозмож-

		ныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) *Учебныйдиалог*:консультацииучителяпоотборуупражненийисоставлениюиндивидуальнойгимнастическойкомбинации,определениюпоследовательностиеёсамостоятельногоосвоенияиспособамоцениваниякачестватехническоговыполнения*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Гимнастическаякомбинациянапараллель-ныхбрусьях»: 6закрепляютисовершенствуюттехникуупражненийранееосвоеннойгимнастическойкомбинации; 6наблюдаютианализируюттехникупоследовательноговыполне-ниядвухкувырков,выясняюттехническиетрудности; 6составляютгимнастическуюкомбинациюизранееосвоенныхупражненийиразучиваютеёвполнойкоординации; 6 контролируют технику выполнения комбинации другимиучащимися, выявляют возможные ошибки и предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах) *Учебныйдиалог*: консультации учителя по отбору упражненийисоставлениюиндивидуальнойгимнастическойкомбинации,определениюпоследовательностиеёсамостоятельногоосвоенияиспособамоцениваниякачестватехническоговыполнения*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Гимнастическаякомбинациянагимнастиче-скомбревне»: 6закрепляютисовершенствуюттехникуупражненийранееосвоеннойгимнастическойкомбинации;

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		6наблюдаютианализируюттехникуобразцавыполненияпо лушпагата,выясняюттехническиетрудности; 6разучиваютимитационныеиподводящиеупражнениядлякачественн огоосвоенияполушпагата,осваиваюттехникуполушпагатавполной координациинагимнастическомбревне; 6контролируюттехникувыполненияполушпагатадругимиуча щимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыи хустранения(обучениевгруппах) 6наблюдаютианализируютобразецтехникивыполнениястойкин аколенесопоройнаруки,выясняюттехническиетрудности; 6разучиваютимитационныеиподводящиеупражнениядлякачествен ногоосвоениястойкинаколенесопоройнаруки,осваиваюттехникус тойкивполнойкоординациинагимнасти-ческомбревне; 6контролируюттехникувыполнениястойкинаколенедругимиучащи мися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустран ения(обучениевгруппах); 6 составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений) *Учебныйдиалог*:консультациияучителяпоотборуупражненийисост авлениюиндивидуальнойгимнастическойкомбинации,

		определениюпоследовательностиеёсамостоятельногоосвоенияис пособамоцениваниякачестватехническоговыполнения*Практичес киезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:« Гимнастическаякомбинациянапараллель-ныхбрусьях»: 6закрепляютисовершенствуюттехникуупражненийранееосвое ннойгимнастическойкомбинации; 6наблюдаютианализируюттехникупоследовательноговыполне- ниядвухкувырков,выясняюттехническиетрудности; 6составляютгимнастическуюкомбинациюизранееосвоенныхупра жненийиразучиваютеёвполнойкоординации; 6ведутнаблюдениязатехникойвыполнениякомбинациидруги- миучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах) *Учебныйдиалог*:консультацииучителяпоотборуупражненийисост авлениюиндивидуальнойгимнастическойкомбинации,определени юпоследовательностиеёсамостоятельногоосвоенияиспособамоце ниванияякачестватехническоговыполнения*Практическиезанятия* (сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Упражнени ячерлидинга»: 6 знакомятся с черлидингом как спортивно- оздоровительнойформой физической культуры, её историей и содержанием,правиламисоревнований; 6отбираютупражнения,анализируютехническиесложности,состав ляюткомпозициючерлидинга,распределяютупражне- ниясредиучастниковгруппы(10—12упражненийвключая «связки»);

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	Программное содержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		6разучиваютупражнениияиосваиваюткомпозициювполнойкоординации(обучениевгруппах); 6подбираютмузыкальноесопровождениеисовершенствуютком позициюподмузыкальноесопровождение) *Учебныйдиалог*:консультацииучителяпоотборуупражненийисоставлениюкомпозиции,распределениюупражненийпоучастникамгруппыипоследовательностиихосвоения,подборумузыкальногосопровождения,критериямиспособамоцениванияякачествавыполнениякомпозициивцелом
Модуль «Лёгкаяатлетика»	Техническая подготовкавбеговыхипрыжковыхупражнениях:бег накороткиеидлинныедистанции;прыжкивдлинуспособами«прогнувшись»и «согнув ноги»; прыжкиввысотуспособом «перешагиванием»Техническаяподготовкавметанииспортивногоснарядасразбегана дальность	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Техническаяподготовкавлегкоатлетическихупражнениях»: 6рассматриваютиуточняютобразцытехникибеговыхипрыжковыхупражнений; 6контролируюттехникувыполнениялегкоатлетическихупражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы ихустранения(обучениевгруппах) *Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Техническаяподготовкавметанииспортивногоснарядасразбеганадальность»: 6рассматриваютиуточняютобразецтехникиметанияспортивногоснаряда(малогомяча);

		⁶контролируюттехникувыполненияметанияспортивногоснарядадр угимиучащимися,сравниваютихтехникусэталоннымобразцомив ыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(о бучениевгруппах)
Модуль «Зимние видыспорта»	Техническаяподготов-кавпередвиженииилыжн ымиходамипоучебнойд истанции:попеременный двух-шажныйход,одновре-менныйодношажныйхо д;способыпереходасод ноголыжногоходанадр угой	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногомат ериала)Тема:«Техническаяподготовкавпередвиженииналыжах поучебнойдистанции»: ⁶рассматриваютиуточняютобразцытехникипередвижениялыжны миходами,способыпереходасодногоходанадругой; ⁶контролируюттехникувыполненияпередвиженийналыжахдругим иучащимися,сравниваютихтехникусэталоннымиобразцамиивыя вляютвозможныеошибки,предлагаютспосо-быихустранения(обучениевгруппах)

Продолжение табл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
Модуль «Спортивныеигры». Баскетбол	Техническаяподготовка в игровых действиях:ведение,передачи,приёмы и броски мячанаместе,впрыжке,послеведения	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Техническаяподготовкавбаскетболе»: 6рассматриваютиуточняютобразцытехникивведении,передачах,приёмахиброскахмячанаместе,впрыжке и послеведения; 6контролируюттехникувыполненияигровыхдействийдругимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцамиивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах); 6совершенствуюттехническиедействиявтактическихсхемахнападенияизащиты(вусловияхучебнойигровойдеятельности); 6играютпоправиламсиспользованиемразученныхтехническихитактическихдействий(обучениевкомандах)

Волейбол	Техническаяподготов-ка в игровых действи-ях:подачимячавразны е зоны площад-ки соперника; приёмыипередачинам есте и в движении; ударыиблокировка	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Техническаяподготовкавволейболе»: 6рассматриваютиуточняютобразцытехникивподачемячавразны езоныплощадкисоперника,приёмахипередачахнаместеивдви жении,удареиблокировке; 6контролируюттехникувыполненияигровыхдействийдругимиучащ имися, сравнивают их технику с эталонными образцамиивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах); 6совершенствуюттехническиедействиявтактическихсхемахнападен ияизащиты(вусловияхучебнойигровойдеятельности); 6играютпоправиламсиспользованиемразученныхтехническихитакт ическихдействий(обучениевкомандах)
Футбол	Техническая подготов-ка в игровых действи-ях:ведение,приёмы ипередачи,остановкии ударыпомячусместаив движении	*Практическиезанятия*(сиспользованиемиллюстративногоматериала) Тема:«Техническаяподготовкавфутболе»: 6рассматриваютиуточняютобразцытехникивподачемячавразны езоныплощадкисоперника,приёмахипередачахнаместеивдви жении,приудареиблокировке; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами ивыявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране-ния(обучениевгруппах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемахнападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельно-сти); 6играютпоправиламсиспользованиемразученныхтехническихитакт ическихдействий(обучениевкомандах)

Окончаниетабл.

Программные разделы итемы	**Программное содержание**	**Характеристикадеятельностиучащихся**
Модуль «Спорт» (30ч)	Физическая подготов-каквыполнениюнорма тивовкомплексаГТОси спользованиемсредств базовойфизическойпо дготов-ки,видовспортаиоздор овительныхсистемфиз ическойкультуры, националь-ныхвидовспорта,куль турно-этническихигр	*Учебно-тренировочныезанятия*(проводятсявсоответствии смодульнымипрограммамипофизическойкульту-ре,рекомендованнымиМинистерствомпросвещенияРоссийскойФед ерацииилирабочимипрограммамипобазовойфизическойподготовке, разработаннымиучителямифизическойкультурыипредставленными восновнойобразовательнойпрограммеобразо-вательнойорганизации)Тема:«Физическаяподготовка»: 6 осваивают содержание Примерных модульных программпо физической культуре или рабочей программы базовойфизическойподготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготов-ленностиинормативныхтребованийкомплексаГТО

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании