

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования Шекснинского муниципального района
МОУ "Школа № 1 им. адмирала А.М. Калинина"

Рассмотрена на заседании МС
(протокол от 25.08.2023 № 1)

Принята решением педагогического
совета (протокол от 28.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
(приказ от 28.08.2023 № 114)



И.И. Белова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1392194)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

Шексна 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 (далее ФГОС ООО) (с последующими изменениями)
2. Федеральной образовательной программы основного общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения России от 18 мая 2023 № 370, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания 1/23 от 14.04.2023 г.).
3. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МОУ «Школа № 1 им. адмирала А.М.Калинина».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая

атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

1. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, включения вариативного модуля «Самбо»

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и

собираением малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в

подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

Модуль «Самбо»

Развитие выносливости. Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Развитие силовых способностей. Приёмы самостраховки, специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро, технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Развитие координации. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

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

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

демонстрировать основные способы самозащиты и самообороны в самбо.

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

демонстрировать основные способы самозащиты и самостраховки в самбо.

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

демонстрировать основные способы самозащиты и самостраховки в самбо.

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

демонстрировать основные способы самозащиты и самостраховки в самбо.

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувирком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

демонстрировать основные способы самозащиты и самостраховки в самбо.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (оценочные зачёты)	Проекты	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Реализация воспитательного потенциала	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий</p> <p>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь</p>	(как компонент урока)			<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»</p> <p>Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»</p> <p>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»</p>	Интеллектуальные игры, дискуссии, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

2	<p>с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p> <p>Способы самостоятельной деятельности</p> <p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении</p> <p>Физическое</p>	(как компонент урока)			<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»</p> <p>Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</p> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала</p>		
---	--	-----------------------	--	--	--	--	--

<p>развитие человека, его показатели и способы их измерения</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях;</p> <p>подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви;</p>				<p>учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»</p> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»</p> <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»</p> <p><i>Мини-исследование</i> Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др)</p> <p><i>Самостоятельные практические занятия</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»</p>		
---	--	--	--	---	--	--

3	<p>предупреждение травматизма</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом</p> <p>Составление дневника физической культуры</p> <p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и</p>						
---	--	--	--	--	--	--	--

<p>подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>5. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p>					<p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p>		
<p>1.Модуль «Гимнастика»</p>	<p>12</p>	<p>2</p>			<p><i>Индивидуальные занятия</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки» Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики» Тема: «Упражнения на развитие гибкости» Тема: «Упражнения на развитие координации» Тема: «Упражнения на формирование телосложения» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке» Тема: «Кувырок назад в</p>	<p>Работа в группах, парах, демонстрации я примеров</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>

				<p>группировке Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</p> <p>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»</p> <p>Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла»(девочки)</p> <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»</p> <p>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»</p> <p>Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»</p>		
2.Модуль «Лёгкая атлетика»	26	6	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых</p>	Работа в группах и парах, игровые процедуры.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	

				<p>способностей» Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень» <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»</p>		
3.Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол	12	1	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди» 6. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» 7. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча» 8. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»</p>	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	

	Футбол	6	1	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих</p>	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	
--	--------	---	---	--	--	--

	Волейбол	10	1	1	<p>упражнений для освоения технических действий игры волейбол»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»</p>	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	
	4.Модуль «Зимние виды спорта»	20	2	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом» <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на</p>	Организация шефства мотивированных обучающихся над неуспевающими	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	

				<p>лыжах с пологого склона»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»</p>		
5.Модуль «Плавание»	7	2	<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Правила ТБ».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения – поплавок, звёздочка, медуза; скольжения; плавание способом кроль на груди и на спине».</p> <p>Скольжения. Проплывание 25 м свободным стилем.</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Соблюдение мер личной гигиены.</p> <p>Проплывание 25 м свободным стилем</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Проплывание 25м кролем на груди и спине (на доске).</p> <p>Техника работы рук, ног способом на спине и груди.</p> <p>Проплывание 25 м кролем на спине и груди.</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 100 м.</p> <p>Проплывание отрезков 25-50м на полной скорости.</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Плавание способом брасс в целом.</p> <p>Проплывание отрезков 25-50м на полной скорости.</p>	Привлечены внимание к ценностному аспекту изучаемых явлений	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	

				Эстафетное плавание кролем на спине и груди. Выполнение на оценку технику плавания кролем на спине и груди		
6.Модуль «Спорт»				<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»</p> <p><i>Учебный диалог с использованием демонстративного материала, презентации. Беседа</i> Тема: «Правила ТБ». Знания о самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо. Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.</p>		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Самбо	7					

				<p>Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирование, решение поставленных задач). Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение. Антидопинговые правила и программы в самбо. Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо. Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной</p>	
--	--	--	--	--	--

гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо. Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элементы соревнований и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самоотраховки: на спину

				<p>через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком; Федеральная рабочая программа «Физическая культура. 5–9 классы» 35 вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техника – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки,</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности		
	Итого:	102	13	1			

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (оценочные зачёты)	Проекты	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Реализация воспитательного потенциала	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической	(как			▪ Коллективное обсуждение (с	Интеллектуал	Библиотека

	культуре (3ч)	компонент урока)			использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности. Возрождение Олимпийских игр». ▪ <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр». ▪ <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»	ьные игры, дискуссии, демонстрация примеров	ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности (5ч)	(как компонент урока)			▪ <i>Беседа с учителем</i> Тема: «Составление дневника физической культуры. Знания о режиме дня». <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека». ▪ <i>Мини-исследование</i> Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий». ▪ <i>Тематические занятия</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности». ▪ <i>Тематические занятия</i> Тема: «Правила измерения показателей		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

				<p>физической подготовленности».</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Тематические занятия</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой». ▪ <i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах» 		
3	<p>Физическое совершенствование (61ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>			<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями». ▪ <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения». ▪ <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения». ▪ <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня» 		<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность 1. Модуль «Гимнастика»</p>	14	6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация». ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные 	<p>Работа в группах, парах, демонстрация примеров</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>

прыжки».

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине».

Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине».

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики».

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату в три приёма».

Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения».

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне».

▪ *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне»

<p>2.Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>21</p>	<p>10</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега». ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега». ▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>	<p>Работа в группах и парах, игровые процедуры.</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>
<p>3.«Модуль Спортивные игры». Баскетбол</p>	<p>12</p>	<p>4</p>	<p>1</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча».</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Тематические занятия</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности». <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями</p>	<p>Работа в группах, парах, демонстрация примеров</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>

	Футбол	6	4	1	<p>учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча».</p> <p>▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега». <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе».</p>	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	
	Волейбол	12	2	1	<p>учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе».</p>	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	
	4.Модуль «Зимние виды спорта»	20	6		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом».</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.</p>	Организация шефства мотивированных обучающихся над неуспевающими	Библиотека ЦОК https://m.eds oo.ru/

				<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</p>		
5.Модуль «Плавание»	7	5	<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Правила ТБ».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения – поплавок, звёздочка, медуза; скольжения; плавание способом кроль на груди и на спине».</p> <p>Скольжения. Проплывание 25 м свободным стилем.</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Соблюдение мер личной гигиены.</p> <p>Проплывание 25 м свободным стилем</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Проплывание 25м кролем на груди и спине (на доске).</p> <p>Техника работы рук, ног способом на спине и груди.</p> <p>Проплывание 25 м кролем на спине и груди.</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 100 м.</p> <p>Проплывание отрезков 25-50м на полной скорости.</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Плавание способом брасс в целом.</p>	Привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений	Библиотека ЦОК https://m.eds oo.ru/	

				<p>Проплывание отрезков 25-50м на полной скорости.</p> <p>Эстафетное плавание кролем на спине и груди. Выполнение на оценку технику плавания кролем на спине и груди</p>		
	<p>6.Модуль «Спорт»</p>			<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»</p> <p><i>Учебный диалог. с использованием демонстративного материала, презентации. Беседа</i> Тема: «Правила ТБ». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Знания о самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Главные организации и федерации (международные, российские),</p>		<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>
	<p>Самбо</p>	9				

					<p>осуществляющие управление самбо. Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач). Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Федеральная рабочая программа Физическая культура. 5–9 классы 34 Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение. Антидопинговые правила и программы в самбо. Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

				<p>безопасности при занятиях самбо. Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.</i></p> <p>Подвижные игры с элементами самбо:</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техничко – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					<p>передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.</p> <p>Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности</p>		
	Итого:	102	37	2			

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (оценочные зачёты)	Проекты	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Реализация воспитательного потенциала	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
---	--------------------	------------------	---------------------------------------	---------	---	---------------------------------------	--

1.	<p>▪ Знания о физической культуре Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	(как компонент урока)			<p>▪ <i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: ▪ «А Д Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России» ▪ <i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с</p>	Интеллектуальные игры, дискуссии, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
----	---	-----------------------	--	--	--	---	---

					выдающимися олимпийскими чемпионами» <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»		
2.	<p>Способы самостоятельной деятельности Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка Способы оценивания техники</p>	(как компонент урока)			<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Беседа с учителем</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года ▪ <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; ▪ изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при 		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

<p>двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>				<p>самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: ▪ осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; ▪ знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; ▪ устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; 		
--	--	--	--	---	--	--

- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <ul style="list-style-type: none">▪ осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений▪ на уровне умения и навыка
<i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)
Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:<ul style="list-style-type: none">▪ обсуждают роль психических процессов внимания и памяти<ul style="list-style-type: none">▪ в освоении новых физических упражнений, приводят примеры доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;▪ устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;▪ разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

					<p>действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</p> <ul style="list-style-type: none">▪ оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения▪ <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:▪ рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;б приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;▪ анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);		
--	--	--	--	--	--	--	--

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

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

					<p>делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения▪ <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:б знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;▪ обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;▪ оценивают индивидуальные показатели функционального		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</p> <p>анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)</p>		
3.	<p>▪ Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>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</p>				<p>▪ <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; ▪ разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); ▪ измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); ▪ определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; ▪ составляют индивидуальный комплекс упражнений 		<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>

					<p>коррекционной гимнастики и разучивают его;б планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ их эффективность с помощью измерения частей тела <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения <ul style="list-style-type: none"> ▪ с фиксированным положением тела) режиме; ▪ составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; <ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Спортивно-оздоровительная деятельность. <p>1.Модуль «Гимнастика»</p>	14	6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»: ▪ составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.eds oo.ru/

<p>Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки)</p> <p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки)</p> <p>Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из изученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)</p> <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)</p>				<ul style="list-style-type: none"> ▪ изучают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и изучают комбинацию <ul style="list-style-type: none"> ▪ в целом в полной координации (обучение в парах); ▪ контролируют выполнение технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Акробатические пирамиды»: знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; ▪ изучают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец техники учителя, 		
---	--	--	--	--	--	--

	<p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки)</p> <p>Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений</p> <p>в висах, упорах, поворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>				<p>обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ составляют план самостоятельного обучения стойке на голове <ul style="list-style-type: none"> ▪ с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ▪ ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ▪ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки ▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) <p>Тема: «Лазанье по канату в два</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);▪ наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их<ul style="list-style-type: none">▪ с техникой лазанья в три приёма;▪ определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;▪ составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;▪ контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения степаэробики»:6 просматривают видеоматериал комплекса степаэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; ▪ подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса 		
	2.Модуль «Лёгкая атлетика» Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный	21	10		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»: ▪ наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	<p>бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени</p>				<p>основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; ▪ наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; ▪ описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в 		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>группах)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»:▪ наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;▪ описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;▪ разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;▪ контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают		
--	--	--	--	--	--	--	--

её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

- ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

- *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» *Практические занятия* (с использованием

иллюстративного материала)

Тема: «Эстафетный бег»:

- наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;
- описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при

					<p>начальной фазе бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; <p>контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>		
	<p>3.Модуль «Спортивные игры»: <u>Баскетбол</u> Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	12	4	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: ▪ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; ▪ составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) ▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола» ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) 	<p>Работа в группах, парах, демонстрация примеров</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.eds.oo.ru/</p>

					<p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;▪ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;▪ контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу»▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) <p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;▪ планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;▪ контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); <p>совершенствуют игровые действия</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Волейбол</u> <p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	12	2	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Верхняя прямая подача мяча»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения <ul style="list-style-type: none"> ▪ и особенности их технического выполнения, делают выводы; ▪ планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) ▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

					<p>технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку»</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»: ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; <p>разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Футбол</u> Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при 	6	4	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»: ▪ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.eds.oo.ru/	

	<p>выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилами с использованием разученных технических приёмов</p>				<p>средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; ▪ разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах) ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия игры футбол»: ▪ знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; ▪ разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); ▪ знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; ▪ разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); ▪ совершенствуют игровые и 		
--	---	--	--	--	--	--	--

					<p>тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>		
	<p>▪ 4. Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами</p>	20	6		<p>▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; ▪ разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; ▪ контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) 	<p>Организация шефства мотивированных обучающихся над неуспевающими</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>

					<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:<ul style="list-style-type: none">▪ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности<ul style="list-style-type: none">▪ в их выполнении, делают выводы;▪ составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;▪ контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения		
--	--	--	--	--	---	--	--

				<p>торможению упором при спуске с пологого склона»</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:<ul style="list-style-type: none">▪ наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;▪ составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;▪ наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют		
--	--	--	--	--	--	--

					<p>особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ составляют план самостоятельного обучения переходу с одно- временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; ▪ совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; ▪ контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) ▪ <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции» 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5.Модуль «Плавание» 	7	5		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Правила ТБ». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	Привлечение внимания к ценностному аспекту	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

				<p>материала) Тема: «Упражнения – изучаемых явлений поплавок, звёздочка, медуза; скольжения; плавание способом кроль на груди и на спине».</p> <p>Скольжения. Проплывание 25 м свободным стилем.</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Соблюдение мер личной гигиены.</p> <p>Проплывание 25 м свободным стилем</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Проплывание 25м кролем на груди и спине (на доске).</p> <p>Техника работы рук, ног способом на спине и груди.</p> <p>Проплывание 25 м кролем на спине и груди.</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 100 м.</p> <p>Проплывание отрезков 25-50м на полной скорости.</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Плавание способом брасс в целом.</p> <p>Проплывание отрезков 25-50м на полной скорости.</p> <p>Эстафетное плавание кролем на спине и груди Выполнение на оценку технику плавания кролем на спине и груди</p>		
	<p>▪ 6.Модуль «Спорт»</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов</p>	к		<p>▪ Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.eds.oo.ru/</p>	

	<p>комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Самбо 	10			<p>Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p> <p><i>Учебный диалог. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Правила ТБ». Знания о самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо. Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Социальная и личностная успешность</p>		
--	---	----	--	--	---	--	--

					<p>выдающихся спортсменов – самбистов. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирование, решение поставленных задач). Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение. Антидопинговые правила и программы в самбо. Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо. Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо. Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра,</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком;</p> <p>Федеральная рабочая программа Физическая культура. 5–9 классы 35</p> <p>вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техничко – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					<p>Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.</p>		
	Итого:	102	37	2			

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (оценочные зачёты)	Проекты	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Реализация воспитательного потенциала	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
---	--------------------	------------------	---------------------------------------	---------	---	---------------------------------------	--

1.	<p>▪ Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> <p>Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	(как компонент урока)			<p>▪ <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</p> <p>Тема: «Физическая культура в современном обществе» Темы рефератов:</p> <p>▪ «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации)</p> <p>▪ <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися)</p> <p>Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <p>▪ анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p>	Интеллектуальные игры, дискуссии, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
----	--	-----------------------	--	--	--	---	---

					<ul style="list-style-type: none"> ▪ анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; ▪ готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» ▪ <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»: ▪ анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; ▪ готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её 	
--	--	--	--	--	--	--

					направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»эж.Э		
	<p>Способы самостоятельной деятельности Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	(как компонент урока)			<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция нарушения осанки»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения <ul style="list-style-type: none"> ▪ и их последствиями для здоровья человека; ▪ измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; ▪ планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты ▪ <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция избыточной массы тела»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её 		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

последствиями для здоровья человека;

- измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);
- подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;
- планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты
- *Учебный диалог:* консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений
- *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:
- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические

					<p>особенности</p> <ul style="list-style-type: none">▪ в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;▪ повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; <p>знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ составляют план спортивной подготовки на месячный цикл,<ul style="list-style-type: none">▪ с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;▪ составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие▪ <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие▪ <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы учёта		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);▪ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; <p>конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					результаты		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения 				<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: ▪ повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; ▪ знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; ▪ знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; ▪ знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; 		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

					знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Спортивно-оздоровительная деятельность. ▪ <i>Модуль «Гимнастика»</i> <p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических</p>	14	6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; ▪ знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	

	<p>элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>				<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; ▪ составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) ▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений): ▪ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; ▪ знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их 		
--	---	--	--	--	---	--	--

выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;

- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;
- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
- контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают
 - с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
- *Учебный диалог:* консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:

- знакомятся с вольными упражнениями как

					<p>упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);▪ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;▪ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степаэробики;▪ составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степаэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);▪ разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;▪ контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> ▪ в парах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> <p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО</p> <p>Самостоятельная под- подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	21	10		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) <p>Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; ▪ знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику <ul style="list-style-type: none"> ▪ с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; ▪ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; ▪ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

					<p>полной координации</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:<ul style="list-style-type: none">▪ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;▪ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);<ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;▪ описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;▪ разучивают технику прыжка		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий▪ <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:▪ знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;▪ знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО		
--	--	--	--	--	--	--	--

- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:<ul style="list-style-type: none">▪ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;▪ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);▪ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;▪ совершенствуют технику бега | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

					<p>на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;▪ совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; <p>развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;▪ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;▪ совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;▪ развивают скоростно-силовые		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>		
	<p>▪ <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p> <p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на</p>	20	6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»: ▪ знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; ▪ описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; ▪ разучивают подводящие упражнения, фазы движения 	<p>Организация шефства мотивированных обучающихся над неуспевающими</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>

	<p>одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>				<p>одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий▪ <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:<ul style="list-style-type: none">▪ закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;▪ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>ходом;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;▪ знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения; <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения		
--	--	--	--	--	---	--	--

				<p>перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;▪ знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;▪ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона▪ <i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:▪ закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход<ul style="list-style-type: none">▪ и обратно; <p>знакомятся с образцом техники перехода с попеременного</p>		
--	--	--	--	---	--	--

двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;

- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;
- разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;
- контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают
 - с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо-бы их устранения (обучение в группах)

Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и

					последовательности их решения		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Модуль «Плавание»</i> 	7	5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»: ▪ уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди; знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения; ▪ разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции; ▪ разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции; ▪ выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди; ▪ уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине; ▪ знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; 	Привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

					<ul style="list-style-type: none">▪ разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна безпоследующего проплывания дистанции;▪ разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции;▪ выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине <p>▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; <p>разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди;▪ знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна; ▪ выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине ▪ <i>Практические занятия</i> Тема: «Проплывание учебных дистанций»: ▪ выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом; ▪ выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Модуль</i> ▪ «<i>Спортивные игры</i>». ▪ <u>Баскетбол</u> <p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя</p>	12	4	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты с мячом на месте»: ▪ закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	

	<p>руками и одной рукой в прыжке</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>				<p>материала) Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: б закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ двумя руками от груди и снизу; ▪ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой <ul style="list-style-type: none"> ▪ от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; ▪ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); ▪ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; ▪ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах) ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) <p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; ▪ знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают 		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации;▪ контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы<ul style="list-style-type: none">▪ о технических особенностях их выполнения;▪ описывают технику выполнения броска мяча одной рукой<ul style="list-style-type: none">▪ в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации; <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none">▪ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					время самостоятельных занятий		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Волейбол</u> <p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	12	2	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»: ▪ знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; ▪ описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; ▪ разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	

способы их устранения
(обучение в парах)

Учебный диалог Тема:

«Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закреплению»

- *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала)

Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:

- знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;
- формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;
- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);
- контролируют технику выполнения индивидуального

					<p>блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравниваютс образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: ▪ знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Футбол</u> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы 	6	4	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета) Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»: ▪ знакомятся с тактической 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	

	<p>Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки)</p> <p>Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)</p>				<p>схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; ▪ разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); ▪ играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Модуль «Спорт»</i> ▪ Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием 				<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии ▪ с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации б демонстрируют прироста в показателях или 		<p>Библиотека ЦОК https://m.eds.oo.ru/</p>

	<p>средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурноэтнических игр</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Самбо 	10			<p>рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. ▪ <i>Учебный диалог с использованием демонстративного материала, презентации. Беседа</i> Тема: «Правила ТБ». Знания о самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо. Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Социальная и личностная успешность выдающихся 		
--	---	----	--	--	---	--	--

					<p>спортсменов – самбистов. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач). Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение. Антидопинговые правила и программы в самбо. Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо. Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

					<p>Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком;</p> <p>Федеральная рабочая программа Физическая культура. 5–9 классы 35</p> <p>вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техники – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.</p> <p>Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности</p>		
	<i>Итого</i>	102	37	3			

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (оценочные зачёты)	Проекты	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Реализация воспитательного потенциала	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
1.	<p>▪ Знания о физической культуре Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура.</p>	(как компонент урока)			<p>▪ <i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления) Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; ▪ почему занятия физической культурой и спортом не совмести-мы с вредными привычками; ▪ какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни ▪ <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Пешие туристские подходы»: ▪ обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; ▪ рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами 	Интеллектуальные игры, дискуссии, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

					<p>составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака▪ <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:<ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;▪ изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности;		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>приводят примеры, раскрывающие эту зависимость</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; ▪ составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Способы самостоятельной деятельности ▪ Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой Банные процедуры как средство укрепления здоровья 	(как компонент урока)			<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Восстановительный массаж»: ▪ знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); ▪ знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями ▪ к проведению процедур 		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

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

					<p>использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;▪ знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «пробас задержкой дыхания»);▪ разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;▪ проводят исследование индивидуальных резервов организма▪ с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал▪ <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); ▪ знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; ▪ наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); ▪ контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах) 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Физическое совершенствовани ▪ Физкультурно-оздоровительная деятельность ▪ Занятия 				<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: ▪ знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь 		Библиотека ЦОК https://m.eds oo.ru/

	<p>физической культурой и режим питания Упражнения для</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Снижения избыточной массы тела ▪ Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшекласников 				<p>между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; ▪ знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшекласников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: 6 знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом <ul style="list-style-type: none"> ▪ индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; ▪ знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели ▪ <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): 		
--	---	--	--	--	---	--	--

					<p>Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики невротозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; ▪ включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Спортивно-оздоровительная деятельность. ▪ Гимнастика ▪ Акробатическая комбинация с включением длинного кувыка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением 	14	6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; ▪ разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.eds.oo.ru/	

	<p>элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)</p>				<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»: ▪ изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; ▪ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; ▪ разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) ▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и 		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Акробатическая комбинация»:▪ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);▪ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Размахивания		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>в висе на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;▪ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;▪ разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;▪ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:▪ изучают и анализируют		
--	--	--	--	--	--	--

					<p>образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы<ul style="list-style-type: none">▪ их устранения (обучение в группах)▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:<ul style="list-style-type: none">▪ составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);▪ контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению		
--	--	--	--	--	---	--	--

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

					<p>гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i></p> <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;▪ наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;▪ разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;▪ контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)▪ наблюдают и анализируют		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;▪ контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);▪ составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)▪ <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации,▪ определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i></p> <p>Тема: «Гимнастическая</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; ▪ наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; ▪ составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; ▪ ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> ▪ Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами 	21	10		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»: ▪ рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; ▪ контролируют технику выполнения легкоатлетических 	Работа в группах и парах, игровые процедуры.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	

	<p>«прогнувшись» и</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «согнув ноги»; <p>прыжки в высоту способом</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «перешагиванием» <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>				<p>упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: ▪ рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ▪ контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> ▪ Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный 	20	6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: ▪ рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с 	<p>Организация шефства мотивированных обучающихся над неуспевающими</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>

	<p>двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой</p>				<p>одного хода на другой;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Модуль «Плавание»</i> 	7	2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Плавание брассом»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы анализируют сложность их выполнения; ▪ выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук); ▪ выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде; ▪ выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с техникой поворота при плавании 	<p>Привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/</p>

					<p>брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя наместе и с подплыванием к стенке бассейна; ▪ выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом; <p>выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Модуль «Спортивные игры».</i> ▪ <u>Баскетбол</u> ▪ Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения 	12	4	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: ▪ рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; ▪ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ▪ совершенствуют технические 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

					<p>действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Волейбол</u> ▪ Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка 	12	2	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: ▪ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; ▪ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ▪ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); ▪ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Футбол</u> ▪ Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении 	6	4	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в футболе»: <ul style="list-style-type: none"> ▪ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; ▪ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ▪ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); ▪ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 	Работа в группах, парах, демонстрация примеров	Библиотека ЦОК https://m.eds oo.ru/
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Модуль «Спорт»</i> 		1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии <ul style="list-style-type: none"> ▪ с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или 		Библиотека ЦОК https://m.eds oo.ru/

	Самбо	10		<p>рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; ▪ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. ▪ <i>Учебный диалог с использованием демонстративного материала, презентации. Беседа</i> Тема: «Правила ТБ». Знания о самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо. Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Социальная и личностная успешность выдающихся 	
--	-------	----	--	--	--

					<p>спортсменов – самбистов. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач). Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение. Антидопинговые правила и программы в самбо. Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо. Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо. Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техники – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности</p>		
	<i>Итого</i>	102	29	3			

Оценочные материалы.

Тесты

упражнения	девочки	мальчики
------------	---------	----------

	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
5 класс						
Прыжки в высоту с разбега, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Прыжки в длину с разбега, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Метание мяча с разбега (150 гр), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше
Бег 60 м, с	10.4 и меньше	10.5-11.6	11.7 и больше	10.0 и меньше	10.1-11.1	11.2 и больше
Бег 1000 м, мин. с	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше	4.45 и меньше	4.46-6.45	6.46 и больше
Бег 1500 м	Без учёта времени					
6 класс						
Прыжки в высоту	110 и больше	105-90	85 и меньше	115 и больше	110-95	90 и меньше
Прыжки в длину	330 и больше	329-230	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Метание мяча	23 и больше	22-16	15 и меньше	36 и больше	35-23	21 и меньше
Бег 60 м	10.2 и меньше	10.3-11.4	11.5 и больше	9.7 и меньше	9.8-10.9	11.0 и больше
Бег 1000 м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Бег 1500 м	Без учёта времени					
7 класс						
Прыжки в высоту	115 и больше	110-95	90 и меньше	125 и больше	120-105	100 и меньше
Прыжки в длину	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Метание мяча	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше
Бег 60 м	9.8 и меньше	9.9-11.0	11.1 и больше	9.4 и меньше	9.5-10.6	10.7 и больше
Бег 1000 м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Бег 1500 м	7.30 и меньше	8.00-8.29	8.30 и больше	7.00 и меньше	7.01-7.50	7.51 и больше
8 класс						
Лёгкая атлетика: Прыжки в высоту (техника) На результат	без ошибок 115	1 ошибка 105	2 ошибки 95	без ошибок 130	1 ошибка 120	2 ошибки 105
Лёгкая атлетика: Прыжки в длину (техника) Прыжки в длину с места, см Прыжки в длину с разбега, см	без ошибок на значок ГТО 360	1 ошибка за участие 310	2 ошибки ----- 260	без ошибок на значок ГТО 410	1 ошибка за участие 370	2 ошибки ----- 310
Лёгкая атлетика: Метание м. мяча Техника На результат	без ошибок 30 и больше	1 ошибка 21-14	2 ошибки 14 и меньше	без ошибок 35 и больше	1 ошибка 34-22	2 ошибки 21 и меньше
Лёгкая атлетика: Бег 60 м	10.2	11.2	12.2	9.2	10.2	11.2

Лёгкая атлетика: Бег 6 мин.	850	1000-1150	1250	1050	1200-1300	1450
Лёгкая атлетика: Бег 2000 м	10.50	11.50	12.50	9.30	12.10	13.10
Баскетбол: штрафной бросок	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки
Баскетбол: ловля, ведение, бросок, передача	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки
Гимнастика: Комбинация по акробатике Опорный прыжок Лазание по г.канату Комбинация на г.брусьях Комбинация на г.перекладине Комбинация на г.кольцах Комбинация на г.бревне	Техника без ошибок Техника без ошибок 6 м Техника без ошибок ----- ----- Техника без ошибок	Техника 2 ошибки Техника 1 ошибка 4 м Техника 2 ошибки ----- ----- Техника 2 ошибки	Техника 3 ошибки Техника 2 ошибки 2 м Техника 3 ошибки ----- ----- Техника 3 ошибки	Техника без ошибок Техника без ошибок 6 м Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок -----	Техника 2 ошибки Техника 1 ошибка 4 м Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки -----	Техника 3 ошибки Техника 2 ошибки 2 м Техника 3 ошибки Техника 3 ошибки Техника 3 ошибки -----
Лыжная подготовка 3 км	20.00	21.00	23.00	18.00	19.00	20.00
Волейбол: Верхняя передача Нижняя передача Верхняя подача	20 20 3 попадания из 5 подач	10 10 2 попадания из 5 подач	5 5 1 попадание из 5 подач	20 20 3 попадания из 5 подач	10 10 2 попадания из 5 подач	5 5 1 попадание из 5 подач
Плавание: Техника кроля на спине Техника кроля на груди Техника брасса 50 м. на результат Транспортировка предмета	Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок 25 м	Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка 15 м	Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки 5 м	Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок 25 м	Техника 1 ошибки Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка 15 м	Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки 5 м

	9 класс					
Лёгкая атлетика: Прыжки в высоту Техника На результат	без ошибок 120	1 ошибка 110	2 ошибки 100	без ошибок 130	1 ошибка 125	2 ошибки 110
Лёгкая атлетика: Прыжки в длину Техника На результат	без ошибок 360	1 ошибка 310	2 ошибки 260	без ошибок 410	1 ошибка 370	2 ошибки 310
Лёгкая атлетика: Метание м. мяча Техника На результат	без ошибок 34 и больше	1 ошибка 25-18	2 ошибки 18 и меньше	без ошибок 31 и больше	1 ошибка 30-18	2 ошибки 17 и меньше
Лёгкая атлетика: Бег 60 м	10.2	11.2	12.2	9.2	10.2	11.2
Лёгкая атлетика: Бег 6 мин.	900	1050-1200	1300	1100	1250-1350	1500
Лёгкая атлетика: Бег 2000 м	10.40	11.40	12.40	9.20	10.40	11.50
Баскетбол: ловля, ведение, бросок, передача	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки
Гимнастика: Комбинация по акробатике Опорный прыжок Комбинация на г.брусьях Лазание по г.канату Комбинация на г.перекладине Комбинация на г.кольцах Комбинация на г.бревне	Техника без ошибок Техника без ошибок ----- 6 м ----- ----- ----- Техника без ошибок	Техника 2 ошибки Техника 1 ошибка ----- 4 м ----- ----- ----- Техника 2 ошибки	Техника 3 ошибки Техника 2 ошибки ----- 2 м ----- ----- ----- Техника 3 ошибки	Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок 6 м ----- Техника без ошибок Техника без ошибок -----	Техника 2 ошибки Техника 1 ошибка Техника без ошибок 4 м ----- Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки -----	Техника 3 ошибки Техника 2 ошибки Техника без ошибок 2 м ----- Техника 3 ошибки Техника 3 ошибки -----
Лыжная подготовка: 3 км	19.00	20.00	22.00	17.00	18.00	19.00
Волейбол: Верхняя передача Нижняя передача	25	15	5	25	15	5

Верхняя подача	25 3 попадания в площадку из 4 подач	15 2 попадания в площадку из 4 подач	5 1 попадание в площадку из 4 подач	25 3 попадания в площадку из 4 подач	15 2 попадания в площадку из 4 подач	5 1 попадание в площадку из 4 подач
Плавание: Техника кроля на спине Техника кроля на груди Техника брасса 50 м. на результат Транспортировка предмета	Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок 25 м	Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка 15 м	Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки 5 м	Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок 25 м	Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка 15 м	Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки 5 м

**Теоретические задания
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 5 – 6 классов**

Фамилия, Имя учащегося _____ класс _____

Вопросы и предлагаемые ответы	Ответы
1. Где зародились Олимпийские игры? а) в Киевской Руси; б) в Древней Греции; в) в Римской империи.	
2. Как звучит девиз Олимпийских игр? а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «О, спорт! Ты – мир!»; в) «Будь всегда первым!».	
3. В каком городе в 2014 году пройдут Зимние Олимпийские игры? а) в Саратове; б) в Сочи; в) в Самаре.	

<p>4. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.</p> <p>а) Солнышко, снеговик б) Лучик, снежинка в) Радуга, леопард</p>	
<p>9. Как проверить правильность своей осанки?</p> <p>а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу; б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»); в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком/</p>	
<p>6. Главной опорой человека при движении являются...</p> <p>а) мышцы и кожа; б) позвоночник и стопы; в) внутренние органы; г) скелет.</p>	
<p>7. Здоровье – это...</p> <p>а) состояние полного физического, психического и социального благополучия; б) отсутствие болезней и физических недостатков; в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.</p>	
<p>8. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется...</p> <p>а) брасс; б) биатлон; в) бобслей.</p>	
<p>9. Чтобы утром после сна перейти от пассивного состояния к активному, необходимо...</p> <p>а) выполнить утреннюю гимнастику; б) поваляться в постели; в) посмотреть телевизор.</p>	
<p>10. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?</p> <p>а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают; б) нужна только для людей неподготовленных; в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.</p>	

<p>11. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:</p> <p>а) обливание, купание, обтирание; б) купание, обтирание, обливание; в) обтирание, обливание, купание.</p>	
<p>12. В каких видах спорта соревнуются только женщины?</p> <p>а) спортивная гимнастика и теннис; б) биатлон и прыжки в воду; в) синхронное плавание и художественная гимнастика.</p>	
<p>13. Какая страна является родиной баскетбола?</p> <p>а) Россия; б) США; в) Англия.</p>	
<p>14. Где раньше всех начали играть в футбол?</p> <p>а) в Англии; б) в Бразилии; в) в России.</p>	
<p>15. Строевые упражнения служат...</p> <p>а) средством развития внимания и координации; б) средством управления строем; в) средством организации учащихся вначале урока.</p>	
<p>16. Что такое кросс?</p> <p>а) бег с препятствиями; б) полоса препятствий; в) бег по пересечённой местности.</p>	
<p>17. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...</p> <p>а) толчками мяча вперёд; б) шлепками ладони по мячу; в) пружинящими движениями руки.</p>	
<p>18. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...</p> <p>а) держат опущенными вниз; б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;</p>	

в) поднимают вверх.	
19. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права... а) повторить ведение мяча; б) выполнить бросок в кольцо; в) выполнить передачу мяча партнёру.	
20. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры? а) 10 человек; б) 11 человек; в) 20 человек.	

**Теоретические задания
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 7 – 8 классов**

1. Волевое качество, обуславливающее активность действий в опасных и трудных ситуациях при осознании возможности тяжелых для себя последствий, обозначается как _____.

2.Комплекс упражнений, выполняемый непосредственно перед стартом или в начале тренировки – это

3.Человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование проводилось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого все полномочия, является _____ соревнования.

4.Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером, называют

5. С помощью какого упражнения можно определить скорость реакции?

- а) наклон в сторону
- б) выкрут прямыми руками с гимнастической палкой
- в) ловля падающей линейки
- г) стойка на одной ноге («ласточка»).

6.Соотнесите размеры площадки с видами спорта:

- | | |
|---------------------|---------------------|
| а) <u>9 x 18 м</u> | 1) <u>баскетбол</u> |
| б) <u>15 x 28 м</u> | 2) <u>гандбол</u> |
| в) <u>45 x 90 м</u> | 3) <u>волейбол</u> |
| г) <u>20 x 40 м</u> | 4) <u>футбол</u> |

7.Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как...

- а) упор
- б) вис
- в) хват
- г) мах.

8. К циклическим видам спорта относятся...

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

9. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

Деятельность учреждений здравоохранения.

Наследственности.

Состояние окружающей среды.

Условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) 6- ти минутный бег;
- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 километра;
- г) плавание 800 метров.

11. Координация движений – это...

- а) способность выполнять движения в минимально- короткое время;
- б) способность точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность выполнять движения с наибольшей амплитудой.

12. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум _____ удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а) 2
- б) 4
- в) 5
- г) 3.

13. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а) величиной их воздействия на организм;
- б) напряжением определенных мышечных групп;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

14. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

- а) ног
- б) туловища
- в) рук
- г) произвольно.

15. XXII Зимние Олимпийские игры проходили в ...

- а) Швеции
- б) России
- в) Норвегии
- г) США.

**Теоретические задания
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 9 класса**

Теоретические задания включают 30 вопросов, к каждому из которых предложено 4 варианта ответа, в них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Необходимо выбрать только один ответ, который считается наиболее полным и правильным.

1. С какого года в России физическое воспитание становится обязательным предметом в школе по 2 часа в неделю:

- а. с 1920 года;
- б. с 1940 года;
- в. с 1970 года;
- г. с 2011 года

2. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. Двойной длине стадиона
- б. Одному стадию.
- в. 200 метрам.
- г. Во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

3. Под физическим развитием понимается ...

- а. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.
- б. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

в. Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений.

г. Уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. Техникой физических упражнений принято называть ...

а. Способ целесообразного решения двигательной задачи.

б. Способ организации движений при выполнении упражнений.

в. Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

г. Рациональную организацию двигательных действий.

5. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до

а. 120 - 130 ударов в минуту,

б. 130 - 140 ударов в минуту,

в. 140 -170 ударов в минуту,

г. 170 и более ударов в минуту.

6. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.

в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

г. Круговая тренировка в интервальном режиме

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...

а. Подвижных и спортивных игр.

б. "Челночного" бега.

в. Прыжков в высоту.

г. Метаний.

8. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. Развитие физических качеств людей.

б. Поддержание высокой работоспособности людей.

в. Сохранение и улучшение здоровья людей.

г. Подготовку к профессиональной деятельности

9. В каких командных спортивных играх спортсмены СССР и России никогда не становились чемпионами Олимпийских игр?

а. Водное поло.

б. Футбол,

в. Хоккей на траве,

г. Баскетбол

10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

а. Обеспечивает ритмичность работы организма.

б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.

в. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.

г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

11. Физическими упражнениями принято называть...

- а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б. Многократное повторение двигательных действий.
- в. Определенным образом организованные двигательные действия.
- г. Движения, способствующие повышению работоспособности

12. Жизненная ёмкость лёгких у человека в среднем равна:

- а. 4500мл;
- б. 2500мл;
- в. 3000мл;
- г. 3500мл.

13. Как дозируются упражнения "на гибкость", сколько движений следует делать в одной серии?

- а. Упражнения выполняются до уменьшения амплитуды движений.
- б. Выполняется 12-16 циклов движений.
- в. Упражнения выполняются до появления пота.
- г. Упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

14. Техника физических упражнений принято называть ...

- а. Способ целесообразного решения двигательной задачи.
- б. Способ организации движений при выполнении упражнений.
- в. Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

г. Рациональную организацию двигательных действий.

15. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. Интервальная тренировка,
- б. Метод повторного выполнения упражнений,
- в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,
- г. Метод расчлененно-конструктивного упражнения

16. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- б. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
- в. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

17. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

- а. М.В. Ломоносов;
- б. К.Д. Ушинский;
- в. П.Ф. Лесгафт;
- г. Н.А. Семашко

18. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а. Скоростно-силовые способности.
- б. Личностно-психические качества.

в. Факторы функциональной экономичности.

г. Аэробные возможности.

19. Кому из русских писателей принадлежат слова: «Надо непременно встряхнуть себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»:

а. А.П. Чехову;

б. Л.Н. Толстому;

в. И.В. Бунину;

г. Ф.М. Достоевскому

20. Основными источниками энергии для организма являются ...

а. Белки и витамины,

б. Углеводы и жиры.

в. Углеводы и минеральные элементы,

г. Белки и жиры.

21. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

а. Способность передвигаться с большой скоростью.

б. Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу.

в. Способность быстро набирать скорость.

г. Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

22. Физическая подготовка представляет собой...

а. Процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

- б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г. Процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

23. Обучение двигательным действиям складывается из следующих этапов:

- а. Первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования.
- б. Первоначального разучивания, совершенствования, автоматизации.
- в. Первоначального разучивания, контролирования ошибок, концентрации.
- г. Ознакомительный, исполнительный, контролирующий.

24. Кислород в крови переносит ...

- а. Оксигемоглобин,
- б. Гемоглобин.
- в. Плазма,
- г. Углекислота.

25. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а. Исходного положения,
- б. Подводящих упражнений,
- в. Ведущего звена техники,
- г. Основы техники

26. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в ...

- а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция,
- б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселон, Испания,
- в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия,
- г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США

27. Термин рекреация означает ...

- а. Постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б. Состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
- в. Отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г. Психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

28. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а. Скоростных упражнений,
- б. Силовых упражнений,
- в. Упражнений «на гибкость»,
- г. Упражнений «на выносливость».

Задание № 2.

На каждый вопрос необходимо дать ответ.

1. Когда и где состоялись 1 Олимпийские игры современности?
2. В каком году Российский спортсмен впервые стал Олимпийским чемпионом?

3. Какой вид спорта является вторым по количеству разыгрываемых медалей на современных Олимпийских играх?
4. Что является основной формой подготовки спортсмена?
5. Факел олимпийского огня современных игр зажигается в?
6. Когда впервые был создан Российский олимпийский комитет?
7. Основным специфическим средством физического воспитания является
8. Высота волейбольной сетки у мужчин равна?
9. Какова длина марафонской дистанции в беге у мужчин?
10. Кто был основателем современных олимпийских игр?