


**Автономная некоммерческая организация
«Общеобразовательная школа-интернат
«Дубравушка»**

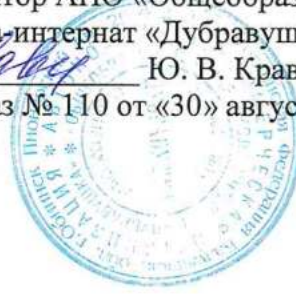
249033, Калужская область, г. Обнинск, Пионерский проезд 29 тел./факс: (484) 395 88 55, 399 71 71
Web-сайт www.dubravushka.ru; e-mail: school@dubravushka.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 017B09AF00ABAFA948B4C787BEF155C2A9A
Владелец: АНО "ОШИ" «ДУБРАВУШКА»
Действителен с 16.02.2023 до 16.05.2024

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 01
от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «Общеобразовательная
школа-интернат «Дубравушка»
 Ю. В. Кравцова
Приказ № 110 от «30» августа 2023 года



**Рабочая программа
по «Физической культуре»
для обучающихся 5–9 классов**

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего 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.

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),

- мотивационнопроцессуальным (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, спортивные игры, плавание.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 338 часов (два часа в неделю). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 66ч. 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».

Содержание учебного предмета

5класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика 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 учащихся школы, 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 культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни

современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней 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 «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 «наступания»; 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, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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 двигательной 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 «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.

7класс

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, переворотках (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 «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.

8класс

Знания о физической культуре. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. 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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

9 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий

физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

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; б 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

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

— проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её

нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

— характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр; выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

—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;

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

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

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

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

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

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

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

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

— выполнять 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;

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

—анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая 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 тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

—демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

—совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных

требований комплекса ГТО;

—выполнять повороты кувыркком, маятником;

—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.

Тематическое планирование

5 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (3 ч)	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; — высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <p><i>Беседа с учителем</i>. Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — интересуются работой спортивных секций и их расписанием; — задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. 	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1833391?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=5&search=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B3%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&aliases=lesson_template</p>
Способы самостоятельной деятельности (5 часов)	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; — составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении 	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1587072?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=5&aliases=lesson_template_thematic.lesson_template&search=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0</p>

	учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; —приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	
Физическое совершенствование (50 часов) Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Гимнастика»	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки 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. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: —знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: — знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; — разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: — закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; — закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; — записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: — записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; — разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2090392?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=5&search=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&aliases=lesson_template

<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>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).</p> <p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»: — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; — описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; — определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; — разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»»: — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; — описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); — определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; — выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»: — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; — уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца</p>	
---------------------------------	--	--	--

<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол</p>	<p>Волейбол</p>	<p>учителя; — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: — закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: — знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; — описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: — закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; — разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: — повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; — закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	
	<p>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</p>		

<p>Футбол</p>	<p>с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p> <p>Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.</p> <p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по</p>	<p>материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; — закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.</p>	
---------------	---	--	--

	<p>кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)</p>	<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих 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>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</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: «Ведение футбольного мяча»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по</p>	
--	---	--	--

		<p>кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</p> <p>—закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <p>—рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</p> <p>—описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</p> <p>—определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</p> <p>— разучивают технику обводки учебных конусов;</p> <p>—контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	
<p>Модуль «Спорт» (10 часов)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <p>—осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>—демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/207394?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=5&aliases=lesson_template&search=%D0%B3%D1%82%D0%BE</p>
<p>Итого 68 часов</p>			

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>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.</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: —обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; —знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; —осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: —анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; —рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: —знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; —приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2242366?menuReferrer=catalogue&search=%D0%BF%D1%8C%D0%B5%D1%80%20%D0%B4%D0%B5%20%D0%BA%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BD</p>

<p>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</p>	<p>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.</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»: — знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; — заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»: — знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; — устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; — устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»: — знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; — знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; — рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; — разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; — знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1604594?menuReferrer=cataloguc&class_level_ids=5&aliases=lesson_template&search=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2</p>
--	--	---	--

		<p>величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).</p>	
<p>Физическое совершенствование (50 часов)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>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.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: — повторяют ранее изученные правила техники безопасности; — углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: — определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; — отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); — разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: — повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; — составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; — разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material-view/lesson_templates/2090392?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=5&search=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&aliases=lesson_template</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>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</p>		

<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>и траекторией, танцевальными движениями.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»: — повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; — разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); — составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорные прыжки»: — повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; — наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; — разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол</p>	<p>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 мишень. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок 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 разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Приём и передача мяча двумя руками снизу и</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: — повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; — разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); — составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; — контролируют технику выполнения упражнений другими</p>	
	<p>Волейбол</p>		

<p>Футбол</p>	<p>сверху 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. 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.</p>	<p>учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> —наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; — описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; —контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); —наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; —описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; —контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); —наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; —описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. <p><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».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</p>	
---------------	---	--	--

		<p>—наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>—описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;</p> <p>—контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: —совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;</p> <p>— знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);</p> <p>— анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</p> <p>— разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</p> <p>— контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</p> <p>— изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема «Игровые</p>	
--	--	---	--

		<p>действия в волейболе): совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; — разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; — играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; — знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; — описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; — разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); — разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; — играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. <p><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>	
Модуль «Спорт»	Физическая подготовка к	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	https://uchebnik.mos.ru/material

<i>(10 часов)</i>	выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	(проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: —осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; —демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	view/lesson_templates/2073942?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=5&aliases=lesson_template&search=%D0%B3%D1%82%D0%BE
Итого: 68 часов			

7 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (4 часа)	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.	<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	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1807121?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937349&class_level_ids=7&aliases=lesson_template&search=%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D1%8B

		<p>России»: Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»: —обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; —обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; —обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</p>	
<p>Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</p>	<p>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</p>	<p><i>Беседа с учителем</i>. Тема: «Ведение дневника физической культуры»: — составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятие «техническая подготовка»: — осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/app/34911?menuReferer=catalogue&search=%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5</p>

	<p>двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<p>примеры необходимости технической подготовки для школьников; —изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. <i>Тематические занятия</i> (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 травм и ошибок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; —осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.</p>	
--	---	---	--

<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (50 часов)</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»: — знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; — разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); — измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); — определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; — составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его.</p>	<p>https://uchebnik_mos.ru/material_view/lesson_templates/2090392?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=5&search=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&aliases=lesson_template</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах 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 изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки).</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: — отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; — составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; — разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.</p>	
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»: — составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</p>	

<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол</p>	<p>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>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>	<p>— разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</p> <p>— контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <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; — анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; — разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»: — наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; — составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — составляют</p>	
---	---	--	--

Волейбол	<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>	<p>акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <p>—наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>—описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>—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;</p> <p>—описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в</p>	
Футбол	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p>	<p>акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <p>—наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>—описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>—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;</p> <p>—описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в</p>	

		<p>полной координации; — контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><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».</p> <p><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).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: — наблюдают и</p>	
--	--	--	--

		<p>анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</p> <p>— составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <p>— совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</p> <p>— наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>— описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p>	
--	--	--	--

		<p>—закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</p> <p>—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;</p> <p>— планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>— 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> <p>—совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</i></p> <p>—рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</p> <p>—планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой</p>	
--	--	--	--

		<p>подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</p> <p>— разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»: — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;</p> <p>— разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</p>	
--	--	---	--

		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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). 	
<p>Модуль «Спорт» (10 часов)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. 	<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2073942?menuReferer=catalogue&class_level_ids=5&aliases=lesson_template&search=%D0%B3%D1%82%D0%BE</p>
<p>Итого: 68 часов</p>			

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Знания о физической культуре (5 часов)</p>	<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «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). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; — анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; — готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», 	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1798464?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=8&search=%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5&aliases=lesson_template</p>

		<p>«Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных 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».</p>	
<p>Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»: — изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; — измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; — планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2000167?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=8&search=%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0&aliases=lesson_template</p>

		<p>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»: изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; — измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; — определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); — подбирают состав 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: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»: — знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; — повторяют правила</p>	
--	--	--	--

		<p>планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</p> <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>	
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (50 часов)</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p> <p>Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.</p> <p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). 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,</p>	<p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</i></p> <p>— повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</p> <p>— знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <p>— знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</p> <p>— знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>— знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминуток.</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2090392?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=5&search=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&aliases=lesson_template</p>

<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).</p> <p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.</p>	<p><i>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.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). 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; —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). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на</p>	
---------------------------------	--	--	--

<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол</p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>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). <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»:</p>

<p>Футбол</p>	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (юноши)</p>	<p>— 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 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 полной координации.</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»: — 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); — знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз</p>	
---------------	--	--	--

		<p>движения, делают выводы; — описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; — разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.</p> <p><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.</p> <p><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</p>	
--	--	--	--

		<p>туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> —закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; — знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой 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). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> —закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; —знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; — описывают технику выполнения броска мяча 	
--	--	--	--

		<p>двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямой нападающий удар»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; — описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; — разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; — контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Учебный диалог.</i> <p>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 закрепления».</p>	
--	--	---	--

		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; — разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); — знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; — разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); — играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). 	
<p>Модуль «Спорт» (5 часов) Общеобразовательный и кадетский-9ч. Лингв.напр.и ЕНВ-5ч. Матвертикаль-9ч.</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осваивают содержания Примерных модульных программ по физической 	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2073942?menuReferer=catalogue&class_level_ids=5&aliases=lesson_template&search=%D0%B3%D1%82%D0%BE</p>

		культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; —демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	
<i>Итого: 68 часов</i>			

9 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2ч)	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><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни».</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; б почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; — какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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 	<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1443944?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=9&aliases=lesson_template&search=%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4</p>

		<p>вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</p> <p>— знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <p>— 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; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</p>	
--	--	---	--

		<p>— знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</p> <p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	
<p>Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <p>— знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <p>— знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</p> <p>— разучивают основные приёмы</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/848832?menuReferrer=catalogue&search=%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6&aliases=lesson_template</p>

		<p>восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); — составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. <i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»: — 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», «проба с задержкой дыхания»); — разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их</p>	
--	--	--	--

		результаты с данными оценочных шкал.	
<p>Физическое совершенствование (52 часа)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p> <p>Модуль «Гимнастика»</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.</p> <p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.</p> <p>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 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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <p>— знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</p> <p>— знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</p> <p>— знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <p>— знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</p> <p>— знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2090392?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=5&search=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&aliases=lesson_template</p>

<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол</p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p> <p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	<p>индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»: — составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; — включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»: — изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; — анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного</p>	
<p>Волейбол</p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.</p>		

<p>Футбол</p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении</p>	<p>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). <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.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	
---------------	---	---	--

		<p>материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; — контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; — знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую 	
--	--	--	--

		<p>сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> —закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; — знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой 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). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> —закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; —знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её 	
--	--	--	--

		<p>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> <p>— описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <p>— рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</p> <p>— контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>— совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	
--	--	--	--

		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <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) 	
--	--	---	--

<p>Модуль «Спорт» (4 часов) Общеобразовательный и кадетский-8ч. Лингв.напр.и ЕНВ-4ч. Матвертикаль-4ч.</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: —осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; —демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2073942?menuReferrer=catalogue&class_level_ids=5&aliases=lesson_template&search=%D0%B3%D1%82%D0%BE</p>
<p>Итого: 66 часов</p>			