

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебного предмета « физическая культура » на уровне основного общего образования составлена на основе Федеральной рабочей программы учебного предмета « физическая культура » на уровне основного общего образования: соответствует требованиям к результатам освоения ООП ООО, представленным в ФГОС ООО, содержит характеристику планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в федеральной программе воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы основного общего образования.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета « физическая культура » на уровне основного общего образования отражает основные требования ФГОС ООО к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения образовательных программ.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура » на уровне основного общего образования даёт представление о целях обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета « физическая культура »; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование его по разделам и темам курса; даёт распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения программ основного общего образования, требований к результатам обучения физической культуре , а также основных видов деятельности обучающихся.

Программа создаёт возможность формирования у обучающихся функциональной грамотности.

Рабочая программа составлена в соответствии с Программой воспитания МОУ «СОШ № 19 им. И. П. Кузнецова».

### **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 Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» 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 класса 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 надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций,

рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

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**

---

### **5 КЛАСС**

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «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 деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в

среднем и высоком темпе (девочки).

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с

увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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



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

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

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Плавание».** Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***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»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в

самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и 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;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите;

использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

## 9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## 5 класс

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по тематическим блокам	Формы организации уроков с указанием количества часов		Основные виды учебной деятельности с учётом воспитательного потенциала урока	Электронные учебно-методические материалы
				Форма ОУ	Часы		
1	Знания о физической культуре	3	<b>1.1</b> Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	лекция	0.5	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту учебного материала.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>1.2</b> Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	лекция	1	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
			<b>1.3</b> Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	эвристическая беседа	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<b>1.4</b> Знакомство с историей древних Олимпийских игр	лекция	0.5	Раскрывают историю возникновения и формирования	



						физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Воспитание уважения к исторической личности.	
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	5	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	эвристическая беседа	0.5	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Побуждение к соблюдению общепринятых норм поведения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	самостоятельная работа	0.5	Выполняют основные правила организации распорядка дня. Побуждение к соблюдению общепринятых норм поведения.	
			<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	эвристическая беседа	0.5	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Инициирование высказывания учащимися своего мнения и отношения к социально значимой информации.	
			<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	лекция	0.5	Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<b>Измерение индивидуальных показателей физического</b>	постановка и проведение	0.5	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	

			<b>развития</b>	эксперимента		Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Инициирование исследовательской деятельности.	
			<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	практическое занятие	0.5	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	эвристическая беседа	0.5	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Вовлечение в интерактивные формы работы.	
			<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	постановка и проведение эксперимента	0.5	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Вовлечение в интерактивные формы работы.	
			<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	постановка и проведение эксперимента	0.5	Подбор упражнений на развитие и укрепление ССС. Инициирование исследовательской деятельности.	
			<b>Ведение дневника физической культуры</b>	самостоятельная работа	0.5	Составляют личный план физического самовоспитания. Режим дня. План занятий физическими упражнениями и утренней гигиенической гимнастикой. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
3	<b>Физическое совершенствование</b>	40	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	лекция	0.5	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<b>Упражнения утренней зарядки</b>	практическое занятие	1	Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	практическое занятие	1	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Вовлечение в интерактивные формы работы.	
			<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	лекция	0.5	Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Побуждение к соблюдению общепринятых норм поведения.	
			<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	практическое занятие	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
			<b>Упражнения на развитие координации</b>	практическое занятие	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития координации. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
			<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	практическое занятие	1	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	

			<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	лекция	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</i>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	

			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	лекция	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых	

						упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	лекция	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого</b>	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений,	

			<b>мяча в неподвижную мишень</b>			осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	лекция	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	практическое занятие	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры.</i>	лекция	1	Изучают историю баскетбола и	

			<i>Баскетбол</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол			запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	практическое занятие	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	практическое занятие	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	практическое занятие	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Ранее разученные	контрольное занятие	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	



			<b>технические действия с мячом</b>			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	практическое занятие	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	лекция	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</b>	практическое занятие	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя</b>	практическое занятие	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	

			<b>руками сверху на месте и в движении</b>			выявляя и устраняя типичные ошибки. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	контрольное занятие	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Удар по неподвижному мячу</b>	практическое занятие	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	лекция	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических	

						способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	практическое занятие	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Ведение футбольного мяча</b>	практическое занятие	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Обводка мячом ориентиров</b>	практическое занятие	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вовлечение в игровые процедуры.	
4	<b>Спорт</b>	20	<b>Физическая подготовка: освоение содержания</b>	практическое занятие	20	Применяют разученные упражнения для развития	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

			<p><b>программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b></p>	<p>контрольное занятие</p>	<p>скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям. Активизация познавательной</p>	
--	--	--	--	----------------------------	---	--

						<p>деятельности учащихся. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

### 6 класс

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по тематическим блокам	Формы организации уроков с указанием количества часов		Основные виды учебной деятельности с учётом воспитательного потенциала урока	Электронные учебно-методические материалы
				Форма ОУ	Часы		
1	<b>Знания о физической культуре</b>	3	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	лекция	1	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Воспитание уважения к исторической личности.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	лекция	1	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Воспитание уважения к исторической личности.</p>	
			<b>История первых Олимпийских игр современности</b>	лекция	1	<p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в</p>	

						России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Воспитание уважения к исторической личности.	
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	5	<b>Составление дневника физической культуры</b>	самостоятельная работа	0.5	Составляют личный план физического самовоспитания. Режим дня. План занятий физическими упражнениями и утренней гигиенической гимнастикой. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>Физическая подготовка человека</b>	эвристическая беседа	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
			<b>Правила развития физических качеств</b>	лекция	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
			<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для</b>	постановка и проведение	1	Выполняют упражнения для тренировки различных групп	

			<b>самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	эксперимента		мышц. Подбор дозировки различных упражнений для самостоятельных занятий физической подготовкой. Вовлечение в интерактивные формы работы.	
			<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	постановка и проведение эксперимента	0.5	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля Инициирование исследовательской деятельности.	
			<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	самостоятельная работа	0.5	Составляют личный план физического самовоспитания. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	эвристическая беседа	0.5	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Осмысливают правила поведения в естественных водоемах. Вовлечение в закаливающие процедуры.	
3	<b>Физическое совершенствование</b>	40	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	практическое занятие	1	Укрепляют различные группы мышц с помощью специальных упражнений. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	практическое занятие	1	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Выполняют упражнения зрительной гимнастики. Активизация познавательной деятельности учащихся.	

			<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	практическое занятие	1	Осмысливают основные правила режима двигательной активности дня, недели. Выполняют двигательные действия в неурочное время. Побуждение к соблюдению общепринятых норм поведения.	
			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	практическое занятие	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки</b>	практическое занятие	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	лекция	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	



						Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</i>	лекция	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</i>	практическое занятие	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</i>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</i>	лекция	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</i>	практическое занятие	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	

						<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Активизация познавательной деятельности учащихся.</p>	
			<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	лекция	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Опыт сотрудничества и взаимопомощи.</p>	
			<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега</p>	практическое занятие	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p> <p>Активизация познавательной деятельности учащихся.</p>	
			<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	лекция	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный</p>	

						режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>	практическое занятие	3	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</b>	лекция	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Технические действия баскетболиста без мяча</b>	практическое занятие	3	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</b>	лекция	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	

			<b>подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</b>			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Игровые действия в волейболе</b>	практическое занятие	5	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Удар по катящемуся мячу с разбега</b>	практическое занятие	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	

						ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 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</i>	лекция	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
4	Спорт	20	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	практическое занятие контрольное занятие	20	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

					<p>технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p> <p>Активизация познавательной деятельности учащихся. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
--	--	--	--	--	--	--	--

### 7 класс

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по тематическим блокам	Формы организации уроков с указанием количества часов		Основные виды учебной деятельности с учётом воспитательного потенциала урока	Электронные учебно-методические материалы
				Форма ОУ	Часы		
1	Знания о физической культуре	3	Зарождение олимпийского движения	лекция	0.5	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Инициирование исследовательской деятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			Олимпийское движение в СССР и современной России	лекция	0.5	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Инициирование высказывания учащимися своего мнения и отношения к социально значимой информации.	
			Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	лекция	1	Раскрывают историю именитых олимпийских чемпионов СССР и России по различным олимпийским видам спорта. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			Воспитание качеств личности в процессе занятий физической	лекция	1	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в	

			<b>культурой и спортом</b>			профилактике вредных привычек. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	5	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	самостоятельная работа	0.5	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Соблюдают режим дня, режим двигательной активности. Ведут дневник самоконтроля. Побуждение к соблюдению общепринятых норм поведения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	Лекция	0.5	Раскрывают сущность технической подготовки в отдельных видах спорта. Вовлечение в интерактивные формы работы.	
			<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	лекция	0.5	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Знакомство с понятиями «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	постановка и проведение эксперимента	0.5	Раскрывают различные способы и процедуры оценивания рациональной техники двигательных действий. Опыт сотрудничества и	



						взаимопомощи.	
			<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	эвристическая беседа	0.5	Объясняют роль и значение рациональной техники в различных видах спорта. Сравнивают рациональную и не правильную технику двигательных действий. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	лекция	0.5	Осмысливают место технической подготовки в различных циклах отдельных видов спорта. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	самостоятельная работа	0.5	Составляют план технической подготовки в избранном виде спорта. Вовлечение в интерактивные формы работы.	
			<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	лекция	1	Осмысливают технику безопасности и гигиену различных мест проведения занятий физическими упражнениями. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
			<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	постановка и проведение эксперимента	0.5	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
3	<b>Физическое совершенствование</b>	40	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	практическое занятие	1	Выполняют физические упражнения на различные группы мышц. Активизация познавательной деятельности учащихся.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	практическое занятие	1	Выполняют упражнения на мышцы кора. Раскрывают правила предупреждения нарушения осанки. Активизация познавательной	

						деятельности учащихся.	
			Модуль «Гимнастика». <b>Акробатическая комбинация</b>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			Модуль «Гимнастика». <b>Акробатические пирамиды</b>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			Модуль «Гимнастика». <b>Стойка на голове с опорой на руки</b>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			Модуль «Гимнастика». <b>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</b>	лекция	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье по канату в два приёма</b>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений</b>	лекция	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают	

			<b>для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>			правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	практическое занятие	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</i>	лекция	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</i>	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая</i>	лекция	1	Взаимодействуют со сверстниками в	

			<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега			процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	лекция	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	практическое занятие	3	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле	лекция	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	

			<b>баскетбольного мяча после отскока от пола</b>			возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</b>	практическое занятие	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</b>	лекция	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного	

						отдыха Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</b>	практическое занятие	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Верхняя прямая подача мяча</b>	практическое занятие	3	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку</b>	лекция	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной</b>	практическое занятие	3	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	

			(скрытой) передачи за голову			выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	практическое занятие	4	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	практическое занятие	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Вовлечение в игровые процедуры.	
4	Спорт	20	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	практическое занятие контрольное занятие	20	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Применяют	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						<p>разученные упражнения для развития выносливости. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p> <p>Активизация познавательной деятельности учащихся.</p> <p>Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.</p> <p>Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

### 8 класс

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по	Формы организации уроков с указанием количества часов	Основные виды учебной деятельности с учётом воспитательного потенциала	Электронные учебно-методические материалы
-------	----------------------------	--------------	--	---	--	---



			тематическим блокам	Форма ОУ	Часы	урока	
1	<b>Знания о физической культуре</b>	3	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	эвристическая беседа	1	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Объясняют влияние физической культуры на место в современном обществе. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	эвристическая беседа	1	Объясняют роль и значение развития физических качеств для всесторонней и гармонично развитой личности. Вовлечение в интерактивные формы работы.	
			<b>Адаптивная физическая культура</b>	лекция	1	Раскрывают понятия адаптивной физической культуры. Знакомятся с адаптивными видами спорта. Решение проблемных ситуаций через подбор соответствующих средств и методов.	
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	5	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	лекция	1.5	Выполняют упражнения на мышцы кора. Раскрывают правила предупреждения нарушения осанки. Активизация познавательной деятельности учащихся.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	лекция	1.5	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Объясняют влияние кардиологических упражнений на профилактику избыточной массы тела. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной	

						деятельности. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
			<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	самостоятельная работа	1	Раскрывают сущность принципов физического воспитания. В соответствии с принципами, составляют планы-конспекты тренировочных занятий на различные микроциклы. Инициирование исследовательской деятельности.	
			<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	постановка и проведение эксперимента	1	Раскрывают сущность понятий «объем» и «интенсивность» при составлении самостоятельных тренировочных занятий. Инициирование исследовательской деятельности.	
3	<b>Физическое совершенствование</b>	40	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	лекция	1	Раскрывают сущность понятия «активный отдых». Осмысливают ротацию чередования физической и умственной деятельности. Решение проблемных ситуаций через подбор соответствующих средств и методов.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	практическое занятие	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>	практическое занятие	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
			<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	практическое занятие	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для	

						сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	практическое занятие	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	лекция	1	Изучают правила проведения соревнований по легкой атлетике в различных дисциплинах. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов</b>	практическое занятие	2	Выполняют подготовительные и специальные упражнения для успешного выполнения нормативов	

			<b>комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>			комплекса ГТО. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b>	практическое занятие	2	Выполняют подготовительные и специальные упражнения для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Повороты с мячом на месте</b>	практическое занятие	3	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</b>	практическое занятие	3	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	

						Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</b>	практическое занятие	3	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</b>	практическое занятие	3	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямой нападающий удар</b>	практическое занятие	3	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	

						игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 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</i>	лекция	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	практическое занятие	3	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику	

						и управлять своими эмоциями. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол</i>	практическое занятие	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</i>	практическое занятие	1	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</i>	практическое занятие	6	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Вовлечение в игровые процедуры.	
4	Спорт	20	Физическая	практическое	20	Применяют разученные упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

			<p><b>подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b></p>	<p>занятие контрольное занятие</p>	<p>для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям. Активизация познавательной деятельности учащихся. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного</p>	
--	--	--	--	--	--	--



						материала. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
--	--	--	--	--	--	--	--

### 9 класс

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по тематическим блокам	Формы организации уроков с указанием количества часов		Основные виды учебной деятельности с учётом воспитательного потенциала урока	Электронные учебно-методические материалы
				Форма ОУ	Часы		
1	Знания о физической культуре	3	Здоровье и здоровый образ жизни	лекция	1	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			Пешие туристские подходы	лекция	1	Знакомятся с правилами организации пеших туристских походов. Осмысливают значение рационального заполнения рюкзака. Объясняют роль и значение распределения обязанностей на участников похода. Инициирование	

						исследовательской деятельности.	
			<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>	лекция	1	Раскрывают понятия профессионально-прикладной физической культуры. Знакомятся с профессионально-прикладными видами спорта. Решение проблемных ситуаций через подбор соответствующих средств и методов.	
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	5	<b>Восстановительный массаж</b>	лекция	1	Знакомятся с правилами и методами выполнения восстановительного массажа. Осмысливают противопоказания к массажу. Знакомятся с видами массажа. Вовлечение в интерактивные формы работы.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>Банные процедуры</b>	лекция	1	Знакомятся с восстановительными процедурами после тренировочных нагрузок. Объясняют значение банных процедур. Осмысливают график банных процедур в различных циклах и периодах годового цикла. Инициирование исследовательской деятельности.	
			<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	постановка и проведение эксперимента	2	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Вовлечение в интерактивные формы работы.	
			<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	самостоятельная работа	1	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	

						Опыт сотрудничества и взаимопомощи.	
3	<b>Физическое совершенствование</b>	40	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	лекция	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	практическое занятие	1	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Объясняют влияние кардиологических упражнений на профилактику избыточной массы тела. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
			<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	лекция	1	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	

						<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Активизация познавательной деятельности учащихся.</p>	
			<p><i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i></p>	<p>практическое занятие</p>	<p>2</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Описывают технику данных упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.</p>	
			<p><i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i></p>	<p>практическое занятие</p>	<p>2</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Описывают технику данных упражнений. Активизация познавательной</p>	

						деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	практическое занятие	2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в вися на высокой перекладине</i>	практическое занятие	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	практическое занятие	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</i>	практическое занятие	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль</i>	практическое	1	Овладевают правилами техники	

			<i>«Гимнастика»</i> . <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	занятие		безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика»</i> . <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</b>	практическое занятие	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика»</i> . <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	практическое занятие	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Гимнастика»</i> . <b>Упражнения черлидинга</b>	практическое занятие	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных	

						тренировок Активизация познавательной деятельности учащихся.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</i>	практическое занятие	3	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</i>	практическое занятие	3	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	
			<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</i>	практическое занятие	6	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного	

						отдыха. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	практическое занятие	6	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Вовлечение в игровые процедуры.	
			<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе</i>	практическое занятие	6	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во	



						<p>время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Вовлечение в игровые процедуры.</p>	
4	Спорт	20	<p><b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b></p>	<p>практическое занятие контрольное занятие</p>	20	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>

					<p>упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p> <p>Активизация познавательной деятельности учащихся.</p> <p>Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.</p> <p>Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.</p>	
--	--	--	--	--	--	--