

**Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 43**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей _____ Протокол №1 от 29.08. 2022г Рук. МО К.С. Базюк	Согласовано на заседании методического совета МАОУ СОШ № 43 г. Томска Протокол № 2 от 29.08.2022г Зам. председателя НМС О.А. Владимирова	Утверждена и введена в действие Приказ № <u>377</u> ____ от «30» августа 2022г. Директор МАОУ СОШ № 43 г. Томска Н.А.Божков
---	---	--

**АДАптированная рабочая программа основного общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата
по учебному предмету «Физическая культура»**

***ФГОС ООО 5-9 КЛАССЫ
(ВАРИАНТ 6.1.)***

*РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ПРИМЕРНОЙ АДАптированной программы основного общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ВАРИАНТ 6.1.)
(ОДОБРЕНА РЕШЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ОБЩЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ ПРОТОКОЛ ОТ 1/22 ОТ 18.03.2022)*

**Количество часов по учебному плану:
в 5 классе - 2 ч, в 6 классе – 2 ч, в 7 классе - 2 ч, в 8 классе – 2 ч, в 9 классе - 3 ч.
Количество часов в год:
68 ч (5 класс), 68 ч (6 класс), 68 ч (7 класс), 68 ч (8 класс), 102 ч (9класс)**

**Сведения о составителе рабочей программы:
Базюк К.С., учитель физической культуры**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое и инструктивно-методическое обеспечение

При разработке адаптированной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, вступившим в силу с 01 сентября 2013 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", (зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)
- Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (с изменениями и дополнениями)
- Письмо Министерства просвещения РФ от 15.02.2022г. № АЗ-113/03 «Информационно-методическое письмо о введении федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», вступает в силу с 1.09.2021 г
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 1/22 от 18.03.2022 г.);
- Примерная Программа воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – Гигиенические нормативы);
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования (вариант 6.1.) МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
- Программа развития МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
- Устав МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
- Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре, разработанная институтом стратегии развития образования Российской академии образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 27 сентября 2021 г. № 3/21)

Ценностные ориентиры в обучении учебному предмету «Физическая культура» обучающихся с нарушениями слуха

При создании рабочей программы учитывался приоритетный ценностный ориентир современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по физической культуре специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающихся с двигательной патологией. Основные подходы к построению и содержанию коррекционно-образовательной работы в рамках уроков по физическому воспитанию определяются специальными принципами работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В основу разработки программы по физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

При составлении рабочей программы для каждой нозологической группы необходимо учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств.

В процессе разработки программы целесообразно выделять следующие нозологические группы обучающихся: с детским церебральным параличом и сходными состояниями, с поражением спинного мозга, с ортопедической патологией и с ампутацией конечностей.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Большинство обучающихся этой группы составляют обучающиеся с детским церебральным параличом (ДЦП). Двигательные нарушения у них характеризуются нарушением мышечного тонуса, ограничением произвольных движений (парезы и параличи), насильственными движениями (гиперкинезы), нарушением равновесия и координации движений (атаксия), нарушением ощущений движений.

Группа обучающихся с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов. У таких обучающихся страдает функции многих органов и систем, не только ниже, но и выше уровня поражения. Сопровождающая их гиподинамия вызывает многочисленные нарушения функционирования органов и их систем. Формируются контрактуры и костные деформации, что может привести к тяжелой инвалидизации и сохраняться даже при неврологическом восстановлении.

В связи с многообразием ортопедических нарушений необходим комплексный подход в процессе реализации программы по физической культуре.

При ампутации конечностей отмечается нарушение и перестройка оптимального двигательного стереотипа. Это выражается в атрофии половины тазового сегмента при ампутации нижней конечности, а при ампутации верхней конечности изменением

статодинамических характеристик верхне-плечевого пояса. Выявляются поструральные нарушения, в мышцах усеченной конечности возникают трофические процессы, формируются контрактуры и тугоподвижность в сохраненных суставах, общий центр массы тела смещается в сторону сохранившейся конечности и вверх, появляются вторичные деформации костно-мышечной системы.

Особенности типов двигательных нарушений разных нозологических групп обучающихся с двигательными нарушениями определяет дифференциацию коррекционных задач физического воспитания, методов и условий реализации программы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации образовательного процесса;
- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды;
- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);
- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Двигательные нарушения у обучающихся с НОДА имеют различную степень выраженности:

- тяжелая степень двигательных нарушений характеризуется отсутствием возможности к самостоятельному передвижению и манипулятивной деятельности, самостоятельное обслуживание затруднено;
- средняя степень двигательных нарушений характеризуется владением ходьбой, но при помощи технических средств реабилитации самостоятельное передвижение затруднено, самообслуживание затруднено из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- легкая степень двигательных нарушений характеризуется тем, что обучающиеся передвигаются самостоятельно, без помощи, полностью себя или частично обслуживают, манипулятивная функция развита хорошо удовлетворительно. Но при этом у обучающихся с данной степенью могут наблюдаться патологические позы и положения, нарушения походки, мышечная сила снижена, ограничения в способности бегать и прыгать, движения неточные и неловкие, имеются нарушения мелкой моторики.

Обучающиеся по варианту ПАООП ООО 6.1. могут иметь двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, или на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы.

При построении программы необходимо учитывать, что обучающиеся с двигательными нарушениями, часто имеют нарушения осанки и стоп (эквинусную установку стоп и др.), при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно-двигательной системы.

Физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного психолого-педагогического сопровождения и реабилитации / абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода реабилитации и социализации

обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по ФК, никто не может быть освобождён от них полностью. В случае надомного обучения занятия ФК должны быть организованы на дому с созданием специальных условий. При этом следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие, исходя из особенностей заболевания обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций.

Личностные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе мобильности и самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам. Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий максимально включать упражнения для стимуляции двигательной активности, упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры. Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы нарушений. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Физическая культура»

Образовательно-коррекционный процесс на уроках ФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Реализация указанных принципов предполагает:

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательные потребности обучающихся с НОДА;
- повышение компетентности и информированности всех участников образовательного процесса по вопросам ФК, физического развития и реабилитации обучающихся;
- вариативность, предполагающая осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать нозологию, возраст, степень тяжести двигательного нарушения, время его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся.

При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы. Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по физической культуре предполагает соблюдение следующих условий:

1. Создание мотивации обучающихся для решения двигательных задач.
2. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными.
4. Важность поощрения.
5. Социально значимые двигательные акты (необходимо включать в уроки упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды).
6. Активизация всех нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Строгий учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата Паралимпийского движения.

Содержание тематических модулей рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации. Педагог, разрабатывая рабочую программу по физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения с учётом степени сложности видов деятельности, исходя из психофизических особенностей и состояния здоровья обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место предмета в учебном плане

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата учебной дисциплины «физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год у 5-8 классов и 102 часа в год в 9 классе (2 часа в неделю в каждом классе и 3 часа в неделю у 9 класса).

Содержание программного материала слабовидящими обучающимися может быть реализовано на уроках ФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков ФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 подпрыжки вания; 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

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, куль турноэтнических 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 опорнодвигательного 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

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, переворотках (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 пере движения 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

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 «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

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 степа эробики, 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 «со гнув 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 «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: по дачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка
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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег Бег по разметкам с максимальным темпом Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м) Бег с ускорениями из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей) Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой) Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте) Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений

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

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

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

Упражнения культурноэтнической направленности. Сюжетнообразные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта

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

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

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

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

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

Развитие силовых способностей Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов Прыжки в

полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны) Запрыгивание с последующим спрыгиванием Прыжки в глубину по методу ударной тренировки Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно Бег с препятствиями Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него Комплексы упражнений с набивными мячами Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». *Развитие выносливости* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в ре жимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью

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

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

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

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

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

Развитие координации движений Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад) Бег с «тенью» (повторение движений партнёра) Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений

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

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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

- владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;
- владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

*Модуль **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочую программу внесены дополнительные часы на изучение по следующим разделам: легкая атлетика, спортивные игры.*

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю для 5 – 8 классов и 3 ч в неделю в 9 классах. В 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68ч. , в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 374 ч с 5 по 9 класс (по 2 ч в неделю в 5-8-х классах и 3 ч в неделю в 9 кл.).

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы
5-6 классы
2 ч в неделю 68 часов

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные задачи
Знания о физической культуре 1ч				
<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p><i>Страницы истории</i></p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.</p> <p>Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте".</p>	<p>Зарождение ОИ (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	<p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>	<p>Исторические сведения (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>

<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>		
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p>	<p>Режим дня (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>

		Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.		
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.		Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	Самоконтроль (resh.edu.ru)	
Физическое совершенствование				
Лёгкая атлетика-16 часов				
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Бег на результат 60 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Лёгкая атлетика. Бег (resh.edu.ru)	Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		<p>Воспитание коллективизма</p> <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание любви к Родине</p> <p>Воспитание нравственной чистоты помыслов</p>
Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	Прыжковые упражнения (resh.edu.ru)	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,</p>		<p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p>

	<p>5 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
Метание малого мяча	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Метание малого мяча (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>

	заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.			
Развитие выносливости	5-6 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Основные показатели физического развития (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе
Развитие скоростно-силовых способностей	5-6 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Развитие скоростных способностей	5-6 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

Знания о физической культуре	<p>5-6 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>		<p>Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<p>5-6 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	<p>Самоконтроль (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов</p>
Овладение организаторскими умениями	<p>5-6 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>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.</p>	<p>Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>

		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)	
Гимнастика-6 часов				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	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.	Формирование стройной фигуры (resh.edu.ru)	Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Упражнения для профилактики нарушений осанки (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5-6 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Развитие гибкости (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях

	<p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>			<p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p>	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>5 класс</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> <p>6 класс</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Упражнения на брусьях (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Опорные прыжки</p>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5-6 классы</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).</p> <p>6 класс</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>Техника опорного прыжка (resh.edu.ru)</p>	
<p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>5-6 классы</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Акробатические упражнения (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание коллективизма</p> <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p>

	<p>Два кувырка вперёд слитно; "мост" из положения стоя с помощью.</p> <p>.</p>			<p>Воспитание нравственной чистоты помыслов</p> <p>Воспитание бережного отношения к природе</p>
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>5-6 классы</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	<p>Развитие координационных способностей (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>5-6 классы</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>Физическая нагрузка и особенности ее дозирования (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>5-6 классы</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>		<p>Воспитание доброго отношения к окружающим</p> <p>Воспитание уважения к себе и другим ученикам</p>

				Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Развитие гибкости	5-6 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	Развитие гибкости (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Знания о физической культуре	5-6 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических 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.	Знания о физической культуре (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5-6 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Самоконтроль (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Овладение организаторскими умениями	5-6 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов;	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения

	составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)	ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Баскетбол – 16 часов				
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Баскетбол (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	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.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение ловли и передач мяча	5-6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	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 в действии, соблюдают правила безопасности.	Технико-тактические действия баскетболистов(resh.edu.ru)	Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание коллективизма

Освоение техники ведения мяча	<p>5-6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>	<p>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.</p>		<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам</p>
Овладение техникой бросков мяча	<p>5-6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.</p>	<p>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.</p>		
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>5-6 классы Вырывание и выбивание мяча</p>	<p>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.</p>		<p>Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и</p>

				самостоятельной личности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5-6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Технико-тактические действия баскетболистов(resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5-6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
Освоение тактики игры	5-6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".	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 ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Баскетбол (resh.edu.ru)	Воспитание доброго отношения к окружающим

	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	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.		Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Волейбол – 16 часов				
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Волейбол (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	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.		Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Освоение техники приёма и передач мяча	5-6 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	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	Тактические действия волейболистов (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов

		действий, соблюдают правила безопасности.		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>6 класс Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>		<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	<p>5-6 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей		<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
Развитие выносливости	<p>5-6 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>	<p>Оценка физической подготовленности (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>

<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>5-6 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>		<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки 6 класс То же через сетку</p>	<p>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.</p>	<p>Волейбол (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>5-6 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>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.</p>		<p>Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5-6 класс Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от</p>		<p>Воспитание коллективизма</p>

		ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 6 класс Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) 6 класс Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	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 ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Тактические действия волейболистов (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Знания о спортивной игре	5-6 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое	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.		Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны

	поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.			
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5-6 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Организация самостоятельных занятий (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Овладение организаторскими умениями	5-6 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru) Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Лыжные гонки (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

Освоение техники лыжных ходов	<p>5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p> <p>6 класс Одновременные двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палочек", "С горки на горку" и др.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>	<p>Передвижение на лыжах (resh.edu.ru)</p> <p>Торможение и повороты на лыжах (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны</p>
Знания	<p>5-6 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>		<p>Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов</p>
Рефераты и итоговые работы		<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		<p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p>

		В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.		Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности	
Способы самостоятельной деятельности					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.	Организация самостоятельных занятий (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности	
	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.	Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)		
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.			
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.			Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.			
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.			

	Упражнения для развития локомоторной ловкости	Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.		
--	---	---	--	--

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы
7 классы
2 ч в неделю, 68 часов

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные задачи
Знания о физической культуре 1ч				
<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p><i>Страницы истории</i></p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.</p> <p>Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте".</p>	<p>Знания о физической культуре (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>

<p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>		<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность(resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>

		Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.		
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	Физкультурно-оздоровительная деятельность(resh.edu.ru)	Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Физическое совершенствование				
Лёгкая атлетика – 16 часов				
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Знание о физической культуре. Лёгкая атлетика(resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе

		<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i> 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 7 класс Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<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>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика(resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		<p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
Метание малого мяча	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика(resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание доброго отношения к окружающим</p> <p>Воспитание уважения к себе и другим ученикам</p> <p>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны</p>

	после броска партнёра, после броска вверх.			
Развитие выносливости	7 класс Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Физическое совершенствование. Легкая атлетика (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Развитие скоростно-силовых способностей	7 класс Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Развитие скоростных способностей	7 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Знания о физической культуре	7 класс Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных		Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам

	для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.		Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	7 класс Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Овладение организаторскими умениями	7 класс Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	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. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения	Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

		занятий. Соблюдают правила соревнований.		
Гимнастика – 6 часов				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	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.	Гимнастика (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 7 класс Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 7 класс Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 7 класс	Описывают технику данных упражнений.	Способы физкультурной деятельности. Гимнастика (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча

	<p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>		<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
Опорные прыжки	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>		<p>Воспитание доброго отношения к окружающим</p> <p>Воспитание уважения к себе и другим ученикам</p> <p>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны</p>
Акробатические упражнения и комбинации	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полупагате.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>		<p>Воспитание коллективизма</p> <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание любви к Родине</p> <p>Воспитание нравственной чистоты помыслов</p>
Развитие координационных способностей	<p>7 класс</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>		<p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>

	гимнастических упражнений и инвентаря.			
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	7 класс Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Физическое совершенствование. Гимнастика (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Развитие скоростно-силовых способностей	7 класс Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Развитие гибкости	7 класс Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.		
Знания о физической культуре	7 класс Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических 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.	Гимнастика (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	7 класс Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Овладение организаторскими умениями	7 класс Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)	Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам
Баскетбол – 16 часов				
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся	Баскетбол (resh.edu.ru)	

	Правила техники безопасности.	отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	7 класс Дальнейшее обучение технике движений	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.	Способы физкультурной деятельности. Баскетбол (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение ловли и передач мяча	7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	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 в действии, соблюдают правила безопасности.		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и

				самостоятельной личности
Освоение техники ведения мяча	7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	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.		
Овладение техникой бросков мяча	7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.	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.		Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение индивидуальной техники защиты	7 класс Перехват мяча	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.	Физическое совершенствование. Баскетбол (resh.edu.ru)	Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	7 класс Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	7 класс Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение тактики игры	7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	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 ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Баскетбол (resh.edu.ru)	Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	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.		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Волейбол – 16 часов				
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Волейбол (resh.edu.ru)	Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>7 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	<p>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.</p>	<p>Тактические действия волейболистов (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча</p>	<p>7 класс Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>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.</p>		<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>7 класс Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	<p>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.</p>		<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>7 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки</p>	<p>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</p>	<p>Волейбол (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и</p>

		действий, соблюдают правила безопасности.		самостоятельной личности
Освоение техники прямого нападающего удара	7 класс Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	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.		Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	7 класс Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	7 класс Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение тактики игры	7 класс Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	Тактические действия волейболистов (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и

		варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		самостоятельной личности
Знания о спортивной игре	7 класс Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	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.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Лыжная подготовка (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение техники лыжных ходов	7 класс Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе

		возникающих в процессе прохождения дистанции.		Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Знания	7 класс Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Способы физкультурной деятельности. Лыжная подготовка (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Способы самостоятельной деятельности				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.	Организация самостоятельных занятий (resh.edu.ru) Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и

и физкультпауз (подвижных перемен)				самостоятельной личности
	<p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.</p>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.	<p>Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
	<p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.</p>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.		<p>Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов</p>
<p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.	<p>Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов</p>		

	<p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.</p>		<p>Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине</p>
	<p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>		<p>Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы

8 - 9 классы

2 ч в неделю (8кл) 68 часов

3 ч в неделю (9кл) 102 часа

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные задачи
Знания о физической культуре 2 часа				
Знания о физической культуре	<p>Физическое развитие человека Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда</p>	<p>История физической культуры(resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> <p>Воспитание любви к своей Родине</p> <p>Воспитание бережного отношения к природе</p>
	<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> <p>История возникновения и формирования физической культуры</p> <p>Физическая культура и Олимпийское движение в России (СССР)</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p>			

		<p>вносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p> <p>Продолжают осваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Физическая культура (основные понятия)(resh.edu.ru)</p> <p>Физическая культура человека(resh.edu.ru)</p>	
--	--	--	---	--

		<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на темы "Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады", "Удачное выступление отечественных спортсменов в одной из Олимпиад", "Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах".</p>		
Физическое совершенствование				
Баскетбол – 16 часов(8 кл.) , 24 часа (9 кл.)				
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8-9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	Баскетбол (resh.edu.ru)	<p>Воспитание коллективизма</p> <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание любви к Родине</p> <p>Воспитание нравственной чистоты помыслов</p>
Освоение ловли и передач мяча	8-9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	Способы физкультурной деятельности. Баскетбол (resh.edu.ru)	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p>

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение техники ведения мяча	8-9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов
Овладение техникой бросков мяча	8-9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Физическое совершенствование. Баскетбол(resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и

				самостоятельной личности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение тактики игры	8-9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмёрка)	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		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8-9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов

		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.		
Волейбол – 16 часов (8 кл.), 24 часа (9 кл.)				
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8-9 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Спортивные игры(resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Волейбол (resh.edu.ru)	Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	Тактические действия волейболистов (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение техники верхней прямой подачи	8 класс Верхняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Гимнастика – 6 часов (8кл), 9 часов (9кл.)				
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.	Гимнастика (resh.edu.ru)	Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8-9 классы Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Способы физкультурной деятельности. Гимнастика (resh.edu.ru)	Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	8-9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений		
Освоение и совершенствование висов и упоров	8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. 9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног в верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) 9 класс	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам

	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>			<p>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны</p>
<p>Освоение акробатических упражнений</p>	<p>8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов с разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>Физическое совершенствование. Гимнастика (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов</p>
<p>Лёгкая атлетика – 16 часов (8кл.) , 24 часа (9кл)</p>				
<p>Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p>8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Лёгкая атлетика (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
<p>Овладение техникой прыжка в длину</p>	<p>8 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>	<p>Способы физкультурной деятельности. Легкая атлетика (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание доброго отношения к окружающим</p>

	<p>9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		<p>Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны</p>
Овладение техникой прыжка в высоту	<p>8 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		<p>Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов</p>
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и</p>

	<p>(1x1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		самостоятельной личности
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	<p>Физическое совершенствование. Легкая атлетика (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>
Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов (8 кл.), 21 час (9кл.)				
Освоение техники лыжных ходов	<p>8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон". 9 класс</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Лыжная подготовка (resh.edu.ru)</p>	<p>Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине</p>

	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах.	Способы физкультурной деятельности. Лыжная подготовка (resh.edu.ru) Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Способы самостоятельной деятельности				
Утренняя гимнастика	8-9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Организация самостоятельных занятий (resh.edu.ru) Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и

				самостоятельной личности
Выбирайте виды спорта	8-9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.	Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)	Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны
Тренировку начинаем с разминки	8-9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки	Организация самостоятельных занятий (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Повышайте физическую подготовленность	8-9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

Ваш домашний стадион	8-9 классы Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь		Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.		Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

<https://www.yaklass.ru/>

<https://mob-edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество по факту
1.	Основная литература для учителя:	
1.1.	Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре	Д-1
1.2.	УМК	Д-3
1.3.	Стандарт начального общего образования по физической культуре;	Ф-3
1.4.	Методические издания по физической культуре для учителей	3
2.	Дополнительная литература для учителя:	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»:	Ф-3
3.	Учебно-практическое оборудование:	
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П-2
	Стенка гимнастическая	П-6
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П-7
	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П-9
	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К-4
	Палка гимнастическая	К-15
	Скакалка детская	К-50

	Мат гимнастический	П-10
	Кегли	К-10
	Обруч пластиковый детский	Д-10
	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д-18
	Лента финишная	1
	Рулетка измерительная	К-3
	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П-15
	Щит баскетбольный тренировочный	Д-2
	Сетка для переноски и хранения мячей	П-2
	Сетка волейбольная	Д-1
	Аптечка	Д-1
	Снаряд для опорного прыжка	П-1